TISSOT Clément Joseph

Medicinsk och Chirurgisk

GYMNASTIK,

ELLER

FÖRSÖK

Om nyttan af Rörelse och Stillhet vid Sjukdomars botande.

AF

Herr TISSOT.

M. D. Öfver-Fältskär vid fjerde Regementet af Franska lätta Cavalleriet.

STOCKHOLM,

TRYCKT HOS BOKHANDLAREN JOH. DAHL,

1797.

ARBETETS PLAN.

At viſa verkan, förſt af rörelſe i almänhet, ſedan af åtſkilliga kroppsrörelſer, äfven ſom af hvila och ſtillhet; at upgifva de anledningar man bör hafva at ſtyrka til den enas eller andras nyttjande vid åtſkilliga ſå invärtes ſom utvärtes Sjukdomars botande: Detta är min Plan och

*årnar jag förut i korthet vid-
röra Hiſtorien om den Medicin-
ſka Gymnaſtikens urſprung och
fortgång intil närvarande tid.*

Kort berättelſe om Gymnaſtiſka Medicinens urſprung och framſteg intil närvarande tid.

Gymnaſtiken är den del af Medicinen ſom lårer ſättet at med tilhjelp af kroppsöfningar bevara eller återſtålla helſan.

Som den Medicinſka Gymnaſtiken har ſin uprinnelſe ifrån den Militairiſka, måſte den naturligtvis vara yngre än denna ſenare, ſåſom en verkan af den.

Då ſjukdomarna, ſom til ſtörſta delen äro frukter af omåttlighet och låttja, hade bragt månniſkjan til den bedröfliga nödvändigheten at taga ſin tilflygt til Läkare, ſå voro utan tvifvel deſſe ſenare redan öfvertygade at ingen ting mera bidrager til helſans bevarande och återſtällande ån en kroppsöfning, ſom år afpaſſad efter hvars och ens olika natur i anſeende til ålder, kön och kroppsbygnad, och kände för öfrigt månniſkjans böjelſe för alt ſom hörde til Gymnaſtiken; hvarföre de icke drogo i betänkande at betjena ſig af alla de förmåner ſom denna konſt ägde, för at hjelpa ſina ſjuka; och det

år ifrån denna tid fom den Medicinfka Gymnaftiken leder fin uprinnelfe.

Burette a) utfätter des förfta början vid *Platos* tid, och *Galenus b*) förfäkrar at *Æfculapius* var des uphofsman; men hvartil var icke denne uphofsman i Grekernas tanka. Det bevis fom *Galenus* anförer til förmån för *Apollos* Son, år at han rådde fina fjuka at rida, at röra fig i vapen, och föreſkref dem äfven hvilka flags rörelfer de borde göra och hvad för vapen de borde betjena fig af under deffa rörelfer. Detta fkål bevifar mera, at *Æfculapius* kände några grunder til den Gymnaftifka Medicinen, än at han var des verkelige upfinnare.

Man anförer vidare at *Afclepiades c*) och

a) Hift. de l'Acad. des Infcript. I. Vol.

b) Galen. ad Thrafibulum lib. utrum Medicinæ fit vel Gymnaftices hygiene. Opera Hipocr. Coi & Galeni Pergam. Medicor. omn. prim. T. V. Renat. Charter.

c) *Afclepiades* öfvade Medicinen utan tillhjelp af medicamenter, och botade fina fjuka endaft genom et vifst föreſkrifvit lefnadsfätt. Man märker at vid hans tid gafs det icke mera än fyra eller fem faker, af hvilka man betjente fig i alla flags fjukdomar: nämligen, at hålla vifs diet i mat och dryck, gnida kroppen, röra fig, gå, rida och vaggas til fömns.

Celfus berättar at *Afclepiades's* fätt at bota få hetfiga fom chronifka fjukdomar, beftod i at väl möda de fjuka i tre dagar. Han utfatte

och *Medea d)* låto ſina ſjuka företaga ſig nåſtan ſamma kroppsöfningar ſom *Æſculapius* föreſlog ſina. Men låt vara, at antingen den ena eller den andra redan erkånt rörelſens tjenlighet för helſan, år det likvål mycket ſannolikt, ſom äfven *Plato* intygar, at *Herodicus* gick långre och var den förſte ſom gjorde Gymnaſtiken, ſåſom lämpad til helſan, til en ſårſkild konſt *e)*.

A 2 Man.

dem fördenſkull för ſtarkt ljus, hindrade dem ifrån ſofva, låt dem törſta, utan at tillåta dem en gång fukta ſig i munnen; han låt dem bäras ifrån det ena ſtället til det andra, låt ſvånga dem i uphångda ſängar, föreſkref dem mycket gnidningar, och ſedan han på detta ſått i tre dagar vål mödat dem, gaf han dem föda den fjerde.

d) *Medea* hominibus juventutem reſtituiſſe, & in robuſtiorem eos ætatem retraxiſſe fingitur: propterea que eam veneficam fuiſſe ajunt. At non ita eſt; fuit femina, quæ exercitationibus molles & effeminatos, otioque corruptos ad integram ſanitatem traduxit & laboribus in locis calidis firmavit. Eam ob cauſſam fabulæ occaſio data, quaſi homines coquendo in juventutem reſtituerit. Plemp. de togat. valetud. tuenda. Commentatio, Cap. 7.

e) *Herodicus* hade eljeſt lårt genom ſin egen erfarenhet af hvilken nytta kroppsröreller kunde vara för helſan. Han hade ſett. Han hade, enligt *Plutarchs* berättelſe, blifvit angripen af en ſjukdom, ſom allmånt hölls för obotelig. Han botade ſig ſå vål, at han ſedan upnådde en hög ålder.

Hiſt. de la Santé, par Mackenſie.

Man brukade verkeligen före *Herodicus* flera flags kroppsöfningar vid de allmänna Spelen, som firades med mycken högtidlighet; men de som inrättat dessa Spel, hade intet annat föremål än at roa folket, eller at göra kropparna mera starke och hårdige för krig, eller at derigenom förvärfva sig Gudarnas ynnest, til hvilkas ära dessa Spel anställdes. En krans och den hedren at hafva vunnit var Segervinnarens hela belöning. Denna belöning måste hafva varit stor i fördomens ögon, ty man visade sig aldrig i dessa allmänna lekar, utan at förut länge hafva öfvat sig i de särskilte Scholor, som buro namn af Gymnasier eller Palæstrer.

Herodicus, som var Lärare vid en af dessa Scholor, hade märkt, at de ynglingar han hade under sin hand, och hvilka han undervisade i brottande och fäktning m. m. blefvo vanligen af en ganska stark helsa samt at äfven de svagare ibland dem ofta tiltogo i styrka, gjorde då, understödd ännu vidare af sin egen erfarenhet, den ganska naturliga anmärkning, som bordt göras långe för honom; nämligen at rörelse och kroppsöfning voro i stånd at oändeligen bidraga til helsa och kroppens styrka. Han stannade icke härvid, utan gjorde en annan nästan likaså naturlig anmärkning som den förra, emedan den var en följd af den: nämligen, at det var troligt at man kunde göra åtskilliga kroppsöfningar nyttiga, icke allenast för hel-

sans

ſans vinnande, utan åfven för lifvets bevarande. Och ifrån deſſa twå anmärkningar ſlöt han til möjligheten at med framgång införa Gymnaſtiſka öfningar i Läkarekonſten, i det at han underkaſtade dem denna konſtens lagar och grundſatſer. I ſtöd af denna tanke, ſom han med ſkål anſåg för ſå grundad, ſom den var vigtig, var han icke långe villrådig; utan öfvergaf den Militairiſka och Olympiſka Gymnaſtiken, och endaſt fåſte ſig vid den Mediciniſka. Han teknade des råttefnören och des lagar och förtjente utan twifvel för denna orſak at, mera än någon annan, före ſin tid, anſes för en upfinnare til denna del af Låkarekonſten.

Vi kunne icke underlåta at våga några giſsningar öfver de reglor, dem *Herodicus* föreſkref. Vi hafve förlorat hans Verk *f*).

 Men

f) Det år troligt, i anledning af hvad *Galenus* intygar, at de hade til föremål at betrakta å en ſida de åtſkilliga ſlags rörelſer, ſom man kunde bruka för helſan och å den andra de förſigtighetsmått, ſom borde iakttagas, efter olika perſoner, temperamenter, åldrar, climat, årstider, ſjukdomar m. m. Ingenting hindrar oſs vidare at tro, enligt hvad *Hippocrates* förmäler, at *Herodicus* ganſka noga och åfven på et ganſka ſträngt vis utſtakade den förſigtighet man borde nyttja i mat och dryck ſamt återhållſamhet i andra ſaker, i anſeende til den olika rörelſe man hade, och til hvars och ens ſårſkilta affigter.

Jag nämnde at alla denne Låkares arbeten

Men om vi skole tro *Hippocrates*, som hade varit des Lårjunge, var det sått, på hvilket han inrättade de sjukas rörelser, icke mindre ån helsosamt. "Han medtog krafterna, säger han, hos sina febriciranter, dels genom mycket gående, dels genom mycket brottande och baddningar, och gjorde deruti illa, helst en feber ingalunda tål hvarken svält, eller möda med gående, springande eller brottande eller kroppens gnidande med mera dylikt *g*)."

Hippocrates gör vidare *Herodicus* andra förebraelser rörande hans Gymnastik; "under det, säger han, *Herodicus* sökte at öfvervinna den tröttnad, som sjukdomen förorsakar, genom en annan tröttnad; ådrog han sine sjuka än inflammationer, än vårk i sidan." m. m. Detta omdöme, som *Hippocrates* fäller öfver sin Låromästare, bevisar at *Herodicus* icke kan nekas den åran at hafva upfun-

blifvit förlorade; men, om det år sant, hvad *Plinius* anmärkt, at man borde för at väl förstå dem, vara vål bevandrad i Musiken och Geometrien, och at deras studerande var så svårt, at de flesta af hans Disciplar hade öfvergifvit honom, så bör detta vitnesbörd ganska mycket minska vår saknad.

g) *Herodicus febricitantes tum multis ambulationibus, tum multa lucta & fomentis conficiebat. Idque male: febris enim fami, luctæ, obambulationibus, cursibus, frictioni, iisque ubique omnibus est inimica.* De morb. popul. L. V. Sect. 3. N. 50.

funnit et ganſka helſoſamt medel, ehuru han någon gång miſsbrukat det (ty at röra ſig, ſäger en ny Författare, är icke at förſtöra ſig.) *Hippocrates* bevifar det vidare ſjelf, hvilken föreſkref ſina ſjuka, at de ſkulle röra ſig, ehuru han icke trodde, ſom *Herodicus*, at det var nyttigt i alla händelſer.

Efter denna tid började man at med ſå mycken ifver antaga Mediciniſka Gymnaſtiken, at det gafs ingen, ſom icke anſåg den för en väſentelig del af Medicinen. Vi hafve icke mera de Skrifter, ſom *Diocles*, *Praxagoras*, *Philotimus*, *Eraſiſtrates*, *Herophilus*, *Aſclepiades*, *Theon*, *Diotimus* och flere andre författat i detta ämne; men det ſom finnes hos *Galenus* och de Författare, ſom åberopa ſig deſſa, är tilräckeligt för at öfvertyga oſs, at Mediciniſka Gymnaſtiken var hos de gamle i den ſtörſta aktning, åfven ſom i det ſtörſta bruk.

Det är ingen tvifvel, at icke de nyare gjort åfven ſå mycket väſende deraf. Vi finne nämligen då vi nedſtige ifrån ſekel til ſekel, ända til närvarande tid, en *Galenus*, *Celſus*, *Oribaſius*, *Ælius*, *Mercurialis* h),

 Mar-

h) *Hieronymus Mercurialis* använde de ſju år han tilbragte i Rom, dels at underviſa i Medicinen, dels at idka de ſköna Vetenſkaperne. De ålderdomsmärken, ſäger Dr. *Eloi*, ſom undgått tidens förödelſe, de dyrbara handſkrifter, ſom han fann i denna verldens hufvudſtads rika

Marsilius Cagnatus, Sanctorius, Rivinus, Stahl, Johnston, F. Fuller i), Sydenham, Baglivi, Boerhaave, van Swieten; med et ord

Bibliotheker, de tryckta Verk af alla slag, som han fick tilfälle at här rådfråga, alla dessa hjelpredor satte honom i stånd at författa sin afhandling om Gymnastiken, som han sjelf utgaf, och som är, tillägger Hr *Eloi*, det bästa af hans arbeten.

Det kan icke nekas at man finner der artiga undersökningar om de kroppsöfningar, som varit mest i bruk hos de gamla, beskrifning på deras kämpelekar och deras täflingslopp tillika med lärda förklaringar öfver altsammans; men en sak, som man har rätt at förebrå *Mercurialis*, är at han, af alt för stor vänskap för forntiden, i hvars forskning han fördjupat sig, går så långt i sit nit, at han fördömer den rörelse som tages genom ridning, af hvilken de gamla gjorde föga väsende; at han inskränkte sig endast inom de slags öfningar, som hos dem voro i bruk, och således, i et arbete ämnadt til hans samtidas nytta, gått förbi alla de slag som i sednare tider blifvit nyttjade.

i) Denne Författare i Gymnastiska Medicinen, som först visade sig i England i början af 18:de Seklet, hade föresatt sig at i synnerhet betrakta kroppsrörelse såsom hufvudsakelig i botande af tvinsot, vattsot och hypochondriska krämpor. Denna förträffeliga afhandling innehåller så många vigtiga saker för helsan, at de som älska detta slags studium, skola aldrig läsa den utan nöje och nytta. En annan sak, hvilken han utredt med så mycket förstånd, som noggranhet är bruket af borste och gnidningar. Denna boks titel är: *Medicina Gymnastica: or a*

ord de ſtörſte Lärare i konſten, de ypperligaſte practici, ſamſält berömma och anbefalla rörelſe med gående, ridande m. m. ſåſom förträffeliga botemedel i flera ſjukdomar.

I vårt tidehvarf och våra dagar kom änteligen en ryktbar Läkare, utgången ifrån den Holländſka *Hippocrates*'s Schola, och gaf den Medicinſka Gymnaſtiken ſin högſta grad af förtroende och framgång. Kallad til Paris at ympa kopporna på en Furſte, ſom Nationen älſkade, blef han der knapt känd, förr än en mängd af ſjuka ſtrömmade til honom. Han predikade der en lära, ſom våra Läkare före hans tid icke förmått at göra antagelig. Denna lära angick rörelſe och kroppsöfning. Som det merendels kommer en tid, då ſanningen ſom man förtryckt, ſluteligen ſegrar i trots af all den möda man gjort ſig at dämpa hennes välde, var en *Tronchin* ſå lycklig at kunna verka öfvertygelſe. Det blef då den goda tonen at företaga ſig rörelſe, och våra finaſte Fruntimmer antogo detta botemedel, ſom en ny mod. De fleſta ſjuka, ſom rådfrågade Hr. *Tronchin*, voro rikt folk, förderfvade af veklighet, lättja och goda dagar. Det var ſåledes naturligt at rörelſe och diet borde blifva deras medicin;

 ock-

treatiſe concerning the power of exerciſe, with reſpect to the animal Oeconomy; and the great necesſity of it in the cure of ſeveral diſtempers. By Francis Fuller in 4. The Sixth Edition. London 1728.

ockfå hade Hr. *Tronchin* den måft lyfande framgång. Då man befitter få djupa kunfkaper fom han, beftår en god medicin, icke få mycket i konften at tilreda läkemedel, fom i den at låra fig at umbåra dem.

Vår närvarande Gymnaftik beftår förnämligaft i fpel och nöjen. Men vi hafva bannlyft från våra fria och muntra feder den lyfande ftåt, med hvilken Romarena och Grekerna anftålde fina öfningar. Våra förnämfta fpel åro Malj, Billard, Boll, Volant, Klot och Kåglor m. m. fom alla med nytta kunna användas i Låkarekonften.

Alla flags åkdon, de allmånna fpafferplatfer, fom pryda våra Ståder famt trakterna derikring, jagt, ridning m. m. erbjuda åt en hvar olika medel at inråtta fin rörelfe efter fin fmak och fina behof; men det tilhör endaft Låkaren at vifa det rätta bruket af alla deffa öfningar och göra af dem en behörig tillämpning.

Denna grundfats, fom år fann i anfeende til hvar fjukdom i allmånhet, blifver det få mycket mera, då frågan väckes om Chirurgifka fjukdomar. Det år för denna orfak, fom jag fkall fårfkilt utbreda mig vidare öfver detta åmne; emedan det år en fak fom år aldeles ny.

FÖR-

FÖRSTA DELEN.

Om verkningar af rörelse och hvila.

Singula quæque locum teneant aptata decenter.

Jag åmnar i denna del handla om rörelse i allmånhet, och förklara des vanligaste och kånbaraste verkningar. Jag vil derpå i ordning anföra des sårskilta slag, eller de olika kroppsöfningar som gifvas, hvar och en i sin class, och skal visa, huru de verka uppå kroppen och des sårskilta delar, i anseende til tid, rum, och rörelsens natur, styrka eller varaktighet; samt af alla dessa omståndigheter i en naturlig ordning hånleda de Gymnastiska reglor, som visa, huru man af hvar och en rörelse kan draga den förmon, som man deraf kan vånta.

Jag skal sluteligen i anseende til hvilan följa i det nårmsta samma gång som jag följt i afseende på rörelsen *k*).

I.

k) Enligt den plan vi förelagt oss, hafve vi lofvat at vara methodiske; men vi kunne icke smickra oss at kunna vara korta. Man påminne sig *Horatii* ord: Brevis esse laboro, obscurus fio. Likvål vore det mindre otydlighet, som vi hår skulle hafva at frukta i det vi söke at vara korta, ån den nåstan vissa faran at afstympa vårt åmne i stället för at afhandla det, at öfverfara det, i stället för at gå til grunden.

1. CAPITLET.

Om rörelse i allmänhet.

Hvad är rörelse? Vi vilje icke företaga ofs at gifva en definition på rörelse. Den blefve kan hända svårare än man tror *l*). Vi skole åtnöja ofs at förklara des egenskaper, och ådagalägga des verkningar i affeende på vårt ämne.

Rörelse är själen för hela naturen. Det är med den som vi börje vårt lif, och med den som vi slute det. Den leder ofs til döden under det den arbetar at uppehålla vårt lif; den danar våra vätskor och förstörer dem; den fugtar våra fibrer och uttorkar dem; den föder och förtärer ofs; med et ord, alt lefver, alt bevaras, alt förgås genom rörelsen. Hvilket visar på ena sidan nödvändigheten af denna verkande grundorsak, och på den andra nödvändigheten af hvilan, som är des motsats.

Vår

deraf. Om vi derföre äro långe och vidlöftige, om vi äfven blott synas det, (hvilket vi dock skole söka at undvika) så är vår ursäkt vidden och betydligheten af vårt ämne.

l) Jag hade lust at säga om rörelsen hvad Sanct *Augustinus* sade om tiden: *Frågar du hvad tiden är, så vet jag det icke; Frågar du det icke, så vet jag det.* Det vore lätt at visa likartigheten emellan dessa bägge begrepp och följakteligen svårigheten af bägges definierande. Men här är icke stället för några Logiska eller Metaphysiska afhandlingar.

Vår kropps mechanism i allmänhet beror så mycket af des delars mechanism och af deras inbördes-spel, at om en af dessa särskilde machiner uphörer at göra sina förrättningar, utsättes det hela, som utgör deras enhet och harmoni, för en mer eller mindre hastig förstörelse. Den förbindelse och afhängighet, som naturens Uphofsman uprättat emellan alla delarna i denna förunderliga sammansättning, är så innerlig, at Medicinens Fader har förestält ofs den lefvande kroppen, i sina fulla förrättningar såsom en krets, i hvilken man hvarken finner begynnelse eller ända.

De verktyg som äro ämnade til mjölksaftens beredning, draga sin styrka ifrån de verktyg som til blodens beredande äro skapade; dessa ifrån nerverna, och från den saft de innehålla; och denna saft (om vi skole tro det allmännast antagna systemet och hvilket föga fattas at vara bevist) drager sin uprinnelse ifrån blodet, och blodet ifrån de näringsämnen vi njute alla dagar. Af så olika och så mångfaldiga förrättningars ordning och beständighet bero vår helsa och vårt lif.

Det är icke nog at vi tage til ofs föda, den måste också digereras, förvandlas til blod, och detta blodet nog arbetas, för at icke allenast gifva en blott föda åt hela kroppen, utan äfven gifva denna fina våtska, som kallas lifssaft. Hvar flytande partikel skal afde-

delas til sin särskilta organ, och de delar afskrädas, dem naturen förkastar såsom onyttiga och skadeliga.

Inga medel måste då försummas, som lätta afsöndringen dels af de öfverflödiga goda våtskorna, dels af de ämnen som kunde förderfva blodmassan, i fall de flöto tilbaka i henne. De tvänne förnämsta af dessa medel äro rörelse och hvila.

Det tyckes vara underligt, at tvänne efter utseende så motsatte saker kunna uträtta et och detsamma. Gåtan blifver dock icke svår at uplösa, om man besinnar, at rörelsen förorsakar förluster och at hvilan ersätter dem.

Men för at fullkomligt öfvertygas om rörelsens nödvändighet, i anseende til et ordentligt verkställande af alla de förrättningar, som höra til lifvets och helsans bestånd, måste man endast med upmärksamhet betrakta människliga kroppens bygnad. Den består i en förunderlig samling af kärl af olika rymd, som äro flätade i hvarandra och slingra sig emellan muskelfibrerna, hvilkas beständiga tryckning de hafva at tacka för en stor del af deras rörelse och af deras verkan på de flytande delar. I samma mån som musklerna komma i rörelse, förorsaka de uppå blodkärlen beständigt uprepade stötar, hvilka meddelas åt hela ådersystemet. Dessa stötar gifva icke allenast fibrerna den styrka och smidighet, som utmärker deras goda författning; men

men de rifva, förtunna och förfina de vätskor, som innehållas i dessa kärl, fullborda mjölkens förvandlande til blod, lympha och lifssaft.

Naturen har försett de kärlen, som föra blod och lympha, med en mängd valfler, på det at musklerna med sin rörelse skulle blifva i stånd at utdrifva den vätska dessa kärlen innehålla. Men utan denna rörelse förblifver detta förträffeliga påfund utan verkan. Detta yttersta åndamål för månskliga kroppens hushållning bevisar nästan ovederlägeligen rörelsens nödvändighet, så väl för helsans bibehållande, som för at återställa den; men vi vilje i et annat Capitel gifva denna sak mera både vidd och klarhet.

2. CAPITLET.

Om vissa särskilta och mera skönbara verkningar af rörelse.

Rörelse är den handling, genom hvilken kroppen röres *m*), antingen hel och hållen eller til någon af sina delar. Den verkställes af

m) Författaren har här tvärtemot sit löfte vågat en definition, som han redan förklarat näppeligen vara möjelig. At utslaget misslyckats är en sak, som det icke stått i öfversättarens magt at hielpa, som ansett sig pligtig at troget tolka sin Författare.

Öfvers. Anm.

af musklerna, som äro de enda organer, genom hvilka vi hafve den förmögenhet at flytta ofs ifrån det ena stället til det andra, och efter behof röra våra lemmar.

Det är genom kroppsöfning, som kroppens åtskilliga rörelser verkställas: med ordet kroppsöfning böra i allmänhet förstås alla de förrättningar, som kunna gifva åt machinen en viss rörelse, hvilken är i stånd at sätta den i gång *n*). Man rörer sig antingen för at arbeta eller för at roa sig. Naturen manar ofs at söka i den ena slags rörelsen det medlet vi hafve af nöden för vårt nöje; och det andra slaget hafva månniskjorna upfunnit för deras nytta. Men man företager sig gerna en kroppsöfning då den är et nöje, i stället för at man ogerna öfverlemnar sig åt den, så snart den får et utseende af möda.

All kroppsöfning, betraktad hos en människja som ger sig den, är en tiltagande rörelse, och detta tiltagande har sin grund i den delen, som är i den största verksamhet; men det måste naturligtvis snart utsträcka sig til alla delar, enligt circulationens lagar. Således är det rörelsen, som gör at de våtskor som stannat och alkaliserat sig, rinna fritt i deras canaler; at de som äro för tjocka förtunnas; at de, som äro utan drift, påskyndas i de-

n) Om denna punct gäller näst ofvanstående anmärkning af Öfversättaren.

i deras lopp; at fibrerna spännas och erhålla ny styrka til at drifva omkring våtskorna, för at hindra stockningar eller häfva dem. De flytande delarna, pådrifna med mera kraft, framhinna til hudens afsöndringsrör; utdunstningen blifver ymnigare och, förvandlad til svett, bortförer den med sig de skarpa salten och en mängd främmande saker, som skulle hafva skadat blodmassan. Genom det at våtskorna oftare hinna til afsöndringsorganerna, hvilka sjelfva erhållit en ny styrka, ske afsöndringarna friare och blodet befrias på detta sätt ifrån en myckenhet partiklar, som icke höra dit.

Tryckning och förtunning, hvilka äro grunden til näring, tiltaga så väl i hela kroppen, som i den öfvade delen. Det redan beredda ämnets användande blifver ymnigare, hastigare och starkare. Detta är orsaken til den styrka, som deras fibrer erhålla, som äro mycket vana at möda sig.

Om man jämförer de vilda djuren med de hemtama af samma slag, skal man finna hvad rörelse och frihet gör i anseende til kroppens styrka. Dessa senare äro feta, emedan de äro väl födda och väl ansade; men de äro ock tillika lösa, svaga och trögvulna; och man ser, huru de förlorat det skönaste af deras natur.

Utan at söka exempel ibland djuren, så låtom oss anställa en jämförelse emellan en

hökaredrängs ſtyrka, eller ſådana perſoners, ſom ſyſſelſätta ſig med tungt bärande och en ſkräddares, en klädesväfvares eller flera andras, ſom idka ſådane näringar, hvilka fordra ſtillaſittande; och vid denna jämförelſe ſkulle man tro at de utgöra tvänne olika ſlag af männiſkjor; ockſå hafva Anatomerna iakttagit at vi icke hafva mera köttfulla delar, än dem vi öfvat. Vid blotta åſynen af lemmarna giſſa de til perſonens idke och lefnadsſätt.

Det är då et oſtridigt rön at delarnas öfvande mycket bidrager dertil at de utvecklas och växa och följakteligen at de blifva ſtarkare hos alla arbetare, ſom hafva en ſtark och jämn rörelſe. Det är en i erfarenheten grundad ſanning, at mödande och arbete, ſom hos dem underhjelper naturens verk, gifva åt deras lemmar mera tjockhet och ſenighet, i mån af den rörelſe, ſom de haft under arbetet.

Tvärtom då muſklerna äro utan rörelſe, och ſåledes icke underhjelpa blodets omlopp, följer deraf, at blodet, ſom med möda trånger ſig in i de ytterſta fållarna, verkar endaſt en ofullkomlig näring. Genom en briſt häraf uttorkas muſklerna och deras ſpänſtighet förminſkas. De tyckas utarmas til ſtraff för deras tröghet; och de förlora både faſthet och ſtyrka.

Hvem vet icke, at de männiſkjor ſom lefva i overkſamhet, i ſynnerhet ſådana, ſom

ſom hafva elaka våtſkor, äro underkaſtade en oändlig mängd af ſjukdomar, at deras fibrer äro ſvaga och ſlappa, deras ſinnen ſlöga, och hela deras kropp i aftyning. "Likaſom et rinnande vatten, ſäger *Plempius*, håller ſig rent, då i det ſtället et ſtillaſtående förderfvas, ſå hålles våra kroppar vid helſa genom rörelſe, i ſtället för at låttja och ſtillhet äro för dem en källa til förderf och ſjukdomar." o)

hvad bör man tänka om en männiſkja, ſom inbillade ſig at vinna bättre helſa derigenom at hon lefde i ſtillhet? Detſamma ſom man ſkulle tänka om den ſom fördömde ſig til tyſtnad för at förbättra ſin röſt. Det är onekeligt at kroppsöfningens egenſkap är at icke allenaſt göra delarne verkſammare, utan äfven deras förrättningar mera ordentliga, at des verkan är at gifva ſtyrka och återſtälla den hos ſådana perſoner,

 ſom

o) Uti *aquæ deſides putreſcunt, ita et corpora noſtra corrumpi otio atque ignavia.* Plemp. de togat. valetud. tuend. Cap. 7. Detſamma har *Ovidius* väl uttryckt i följande tvänne verſer i et af ſina bref från Svarta Hafvet.

Cernis ut ignaviam corrumpunt otia corpus
Ut vitium capiant, ni moveantur aquæ.

Och *Horatius* ännu ſtarkare i en af ſina Epoder:

Mollis inertia cur tantam diffuderit imis
Oblivionem ſenſibus,
Pocula letheos ut ſi ducentia ſomnos
Arente fauce traxerim?

som förſvagat ſig genom et ſtilla lefnadsſätt. Med et ord: helſans ſtora fjäderhjul är rörelſe, och maklighet des förderf.

En annan förmån af rörelſe ſom icke hänger tilſammans med någon af de föregående, är, at dermed merendels är förknippadt et beſtändigt ombyte af friſk luft. En männiſkja ſom icke rörer ſig förderfvar ſnart den luft, ſom omger henne. Tvärtom en, ſom är i rörelſe ombyter den beſtändigt. Sluteligen kan ofta rörelſe göra en mängd af läkemedel umbärlige; men alla läkemedel i verlden kunna icke uträtta det ſamma ſom rörelſe.

Läggom nu härtil, at rörelſe icke är i ſtånd at ſkaffa kroppen ſå många förmåner, at icke ſjälen tillika har en känning af des goda verkan: ockſå blifver afſöndringen af den lympha, ſom afſkiljes i hjernan lätt och god, nerverna lagom ſpända och lyda med lätthet alla ſinnenas intryck: häraf denna fullkomliga förmåga i ſjälen at känna och verka med den ſtörſta möjeliga ſtyrka; häraf denna färdighet at fatta ſaker, denna munterhet, ſom ibland åtföljer det ſvåraſte arbete och ſom är i ſtånd at fördrifva all ledsnad från ſinnet, och lindra i hjertat den meſt tärande oro.

Socrates, en af forntidens vittraſte män, var ſynnerligen mån om at ſkaffa ſin kropp rörelſe. Han anſåg den ſåſom ganſka förmånlig

lig för hellan och älskade den derföre på det högsta *p*).

Julius Cæsar var, som *Plutarchus* förmäler, af en ganska klen kroppsbygnad; han hade stårkt den genom rörelse, i synnerhet genom krigslefnad, i hvars mödor han hade funnit et botemedel emot sin naturliga svaghet.

Och vår *Henric* den store, den bästa af alle Monarcher, hvad hade han at tacka för detta eldiga temperament, som var i stånd at utstå de aldrastörsta besvårligheter, de svåraste motgångar, om icke den hårdiga upfostran, som hans visa morfar gifvit honom?

Det år få personer, som icke varit i tilfälle at någon gång låta skaka sig och hafva håftigare rörelse en tid ån en annan; om dessa personer gifvit akt uppå den tiden i deras lefnad då de haft den båsta helsa, skola de finna at det varit den, då de haft den mesta rörelse.

Åfven så vanligt det år at se lata och sysslolösa månniskjor vara sjukliga och svaga, åfven så sällsynt år det at se sådana vara sjuka, som åro vana vid arbete, med mindre detta år altför strångt.

 De

p) *Cura illi vehemens fuit corporis exercitationis eratque præclari habitus .... Sæpius saltabat, eam exercitationem plurimum ad tuendam bonam valetudinem conducere existimans, sicut et Xenophon in Sympasio testatur,* Diog. Laërt. Lib. 2. in vita Socratis.

De flefte Låkare och Chirurger njuta den båfta hella. Hvad år orfaken dertil? Månne de läkemedel de nyttja, den varfamhet de iakttaga i lefnadsfättet? De hafva hvarken tid at nyttja läkemedel eller lefva varfamt; men de åro beftåndigt i rörelfe, gå och komma oupbörligt trappa up och trappa ner; rörelfen år fjålen af deras hella, fåger Doctor *Andry* *). Rörelfen fträcker ånteligen fin verkan ånda til fjålens förmögenheter, hvars alla förrättningar, då alt annat år lika, altid fke hurtigåre i ftarka kroppar ån i fvaga.

Ingen må derföre göra det inkaft, at de månnifkjor fom beftåndigt åro fyffelfatte med groft arbete, och fom följakteligen håftigaft röra fig, måfte i följe deraf hafva mycket fnille, då likvål erfarenheten intygar tvårtom. Detta inkaft göres orått, emedan vi icke tale hår om et altför ftrångt och beftåndigt arbete, utan om en måttlig rörelfe och fordre icke en tröttnad, utan en verkelig vederqvickelfe.

Om finnet å en fida altför häftigt och beftåndigt fyffelfåttes, om hjernans fibrer i altför ftark fpänning upfupa en ftor mångd lifsandar och beftåndigt lida en utftråckning fom år fkadelig för kroppen. Om denna å an-

*) *Attende etjam quam profpera valetudine utantur plerique medici, euntes atque redeuntes, afcendentes, ac femper itantes.* Quæft. Med. An præcipua valetudinis tutela exercitatio, Nicol. Andry, 1741.

andra ſidan är i en oafbruten och altför våldſam ſkakning, upſuper denna beſtändiga rörelſe nervſaften, och detta blir et dubbelt ſkäl, hvarföre ſtillaſittande perſoner äro ſå kalla, ſå ſvaga och klena, hvarför deras hud är ſå hvit och deras röſt ſå len och ſvag; och hvarför bondfolk å andra ſidan, och ſådana hvilka idka ſträngt och träget arbete äro ſå groflemmade och tunga och jag vågar näſtan ſäga ſå litet tänkande *q*).

Sådan är den allmännaſte och vanligaſte verkan af rörelſe. Likväl är den mera eller mindre märkelig hos den eller den männiſkjan, och i affeende på en mängd omſtändigheter olika, hos olika perſoner, hvilket fordrar et ſärſkildt Capitel.

---

3. CAPITLET.

Om rörelſens verkningar i viſſa ſärſkilta affeenden.

Rörelſen har hos männiſkjan mera eller mindre känbar verkan och är oändligt olika i af-

q) Deſſa phyſiologiſka betraktelſer tyckas kanſke icke höra hit, och någon Läſare torde anſe dem vara utom vårt ämne. Jag ber dock at man väntar med detta omdöme: man ſkal i det följande finna, at de voro nödvändige, och at jag bjudit til at af dem göra en methodiſk tillämpning, i anſeende til rörelſen betraktad under en therapeutiſk ſynpunct, i åtſkilliga ſjukdomars curerande.

seende på tid, ort och natur r), styrka och varaktighet. I äfven så många paragrapher delar sig detta Capitel.

1. §.

Rörelsens verkan i anseende til tiden.

Sättes kroppen om morgonen i rörelse, så erhålla de organer, som tjena til den första matsmältningen en ny styrka, den naturliga afförningen befordras och omloppet sker mycket lättare i de inelfvor, som nu hvarken belvåras eller tryckas mera af excrementer. Urinen afgår til betydligare mängd och den är äfven ombytt til sin art: des grusaktiga del bör vara ymnigare. Alla aflöndringar ökas: man snyter sig och sportar mera än man är van på de timar, då afförningarne infinna sig. Således, som rörelsen om morgonen, efter den slapphet som hvilan och sömnen gifvit, ökar hudens utdunstning, så ökar den äfven alla andra afförningar.

Hvem har icke märkt at den rörelse man tager sig, den må vara af hvad slag som helst, är altid helsosammast tidigast om morgonen, i synnerhet på landet då vädret är vackert; men man måste icke vänta til des all naturens balsam är förskingrad. Morgonluften ingjuter i honom som andas den styrka och et välmående, som han har känning af

r) Vi frikalle oss likväl at här tala om rörelsens verkan i anseende til des natur. Rätta stället dertil blir i det Capitlet, som kommer at handla om hvarje rörelse för sig sjelf.

af hela dagen. Detta år orsaken hvarföre sjuka månniskjor efter morgonspasseringar altid befinna sig låttare, vigare och mera upfriskade och åro altid såkra at derefter få en båttre matlust *s*).

Om magen år full af mat, då man rörer sig, år man långt ifrån icke så lått och vålmående; rörelsen hindrar matens småltande, och brådskyndar safternas kringdelning innan de åro tilräckeligt beredda och innan de erhållit de egenskaper som fordras til nåringen. Rörer man sig om aftonen och en liten stund förr ån man går til sångs, åfven sedan småltningen år för sig gången i de förstа vågarna, då gör denna rörelse at digestionen åfven i de andra vågarna fullbordas och at det öfverflödiga låttare afföres; hvaraf följer at rörelsen, som gör våtskornas lopp friare, gör dem åfven låmpeligare til affföndringarne. Ånteligen få de sjuka, då de gå til sångs, smaka en behagelig sömn, hvilken gjuter i

 de-

s) Hvad åro alla läckerheter för en sjuk mage, ropar *Plutarchus*, och hvem vet icke, at matlusten år den båsta saucen? Optimum condimentum fames.

Det beråttas at *Alexander* under en marche skickade hem sina kockar, och sade sig hafva båttre kockar med sig: nåmligen en lång marche at göra om morgonen, som gaf honom matlust om middagen; och en tarfvelig middagsmåltid, som gjorde at han fann sit qvällsmål förtråffeligt.

deras ådror en ovärderlig ballam, fom har den förmågan at återställa deras krafter.

2. §.
Rörelsens verkningar i affeende på stället.

Om man rörer sig på et varmt rum, eller der solen kastar sina strålar, är hudens utdunstning hastigare och ymnigare än på et ställe, hvarest är en måttelig varme. Sker det i fria luften och vädret är torrt, är denna verkan känbarare; men som luften verkar med sin mesta styrka på lungorna, påskyndas omloppet mera i denna kroppsdel, och affföndringarna ske der bättre. Också ser man at de som hafva andtäppa, och derjemte convulsiva tillslutningar i bröstet, få änteligen om morgnarna friare uphostning, så snart de tagit sig rörelse i öpna luften.

År det på landet som rörelsen tages, så visar detta sina skogar, dalar och berg, sina ängar och lunder. Hvad de äro ljufliga dessa lunder! I det man inträder i dem, sprider sig en allmän kjusning öfver alla sinnen, och bortblandar dem med hvarandra. Man tror sig se den friska fläkten innan man känner den. En behaglig men ovisf ånga, lemnar i tvekan om det är smaken eller lukten som den förnöjer. Luften sjelf, utan at märkas, ingjuter i hela vår varelse en ren vällust som tyckes gifva ofs et sinne mera, utan at kunna utmärka des organ. Med et ord landet tilbjuder tusen behagligheter och en mängd

af

af föremål, som kunna förströ, röra och låka de sjuka, som sändas dit.

Det är i synnerhet älskare af studier *t*), som med det mesta nöje och mesta nyttan för deras helsa smaka alla behagligheterna och förmånerna af detta lyckliga viftande. Fåfängt förbjuder dem en sträng och nogräknad Låkare at taga med sig deras plånböcker; de gå aldrig dit dem förutan. Komma de tilbaka til sina böcker, sedan de fått röra och roa sig, så öpna de dem åter med nöje. De finna dem icke mera hvarken osmakeliga eller ledsama. De arbeta med en ny ifver, och deras arbeten smaka icke af denna tvungna och tråkiga möda, som tröttar Låsaren, emedan den vittnar om Författarens trötthet. Man vore hågad at tro, at snillet tiltager i samma mån som det söker stillhet och enslighet *u*).

Åsken J et nytt bevis, ännu en öfvertygelse om nyttan af den rörelse, som tages på landet, så kasten endast ögonen på den okka helsa de förnäma Fruntimren njuta, då de tilbragt den vackra årstiden på landet och på den de hade, då de lemnade staden.

3. §.

t) *Horatius* utropade: *O rus! quando ego te aspiciam?*

u) Vegeta & strenua ingenia, quo plus recessus sumunt, eo meliores impetus edunt. Val. Max. Lib. 3. Cap. 6.

3. §.

Om rörelsens verkan i afseende på des styrka.

En måttlig rörelse har den egenskapen at lindrigt upväcka den naturliga varmen, det vil säga, fibrernas arbete och kärlens dallring, at hålla musklerna veka och spända och stärka nerver och ledgångar. Alla våtskorna göras genom des tilhjelp mera flytande, och spridas jämnare til alla inre delar. Deras snålla och ordentliga lopp hindrar dem at tjockna, som de skulle göra under en låttjefull hvila. Sluteligen ger en måttlig rörelse drift åt kroppens förmögenheter, lätthet och styrka åt själens och åt alla sinnesorganerna.

Det är genom den, som sjuka människjor, hvilkas krafter under långvarigt sängliggande blifvit medtagne, börja at njuta en bättre helsa; som deras lemmar återfå sin styrka och rörlighet, som orsakerna til förstoppelser undanrödjas; som sinnet sjelft, friare och mera vålmående, deltager i kroppens trefligher. Ja, en måttelig och förnuftigt inrättad rörelse ger en styrka åt vissa sjuka, som de, utan den, icke skulle hafva haft *w*).

Men

w) Debet exercitatio, ut utilis sit, moderata esse ac tempestiva. Moderata exercitatione corpora leviora fiunt. Omnes enim partes, præcipue musculi & vincula mota, ab excrementis purgantur, perspirabile ad exhalationem præparatur, & spiritus reddunt tenuiores. Plempius ibid.

Men ju håftigare rörelsen är, ju mera förtunnas de flytande delarna och ju större blifver deras förlust; ty i detta hastiga lopp kunna de icke annat än alla erhålla en ovanligt hög grad af förtunning, flitigare föras til afsöndringskärlen och hastigare utdrifvas; hvaraf följer at vätskorna, som skola bortgå och som föras i sina rännor och derpå utkastas i myckenhet efter håftigheten af den rörelse som påskyndar deras afsöndrande, måste bli renare och friare från alt skadeligt glete och från all öfverflödig vasla mera än genom någon annan afförning *x*).

Om rörelsen är för mycket stark, hvad blifver då följden? Jo den angriper kroppens förmögenheter och har de största faror i följe med sig. Den försvagar hvad det lider kroppens ädlare delar, utnöter fibrerna m. m. *y*).

Det födande ämnet af näringsmedlen borde väl ersätta denna förlust; men den är så betydlig at den måst saftiga näring icke förslår

x) Effectus motus vehementis et fructus sunt: torpentem in nobis excitare calorem; eoque et spiritus reddere vegetos et alacres: et ut ventilatio paleas e tritico et spicas inanes flatu dispellit, ita exercitatio quoque fugat noxios e corpore humores. Plemp. l. c.

y) Immoderata exercitatio consumit quidquid in nobis mite placidumque est et acria concitat, eoque inducit in nobis calorem præter naturam. Sitque adeo immoderata, ut calidum nativum resolvat, tum refrigerat nos. Plemp. l. c.

ſlår at upfylla den. Magen år desutom ſjelf altför trött för at kunna förrätta en god ſmältning; eller om han änteligen år i ſtånd at öfverlemna några ſafter, ſom åro tilräckligt arbetade, föras de altför haſtigt bort igenom kårlen, fåſta ſig icke vid deras våggar, och förflykta genom utdunſtningen.

Man tänke icke at det blott är de öfverflödiga våtſkorna, ſom då utdrifvas, eller från hvilka man til åfventyrs haft för afſigt at befria den ſjuka. Det år blodets renaſte åmne; det år våtſkornas ledigaſte ånga; det år denna dyrbara lympha, hvilken uplifvar alla lemmar, ſom utdunſtar och förflyger. Denna förluſt år en följd af våtſkornas upfråsning, af kårlens ſtinnhet, af hudens utſpänning, alt en verkan af den altför ſtarka rörelſen. Deraf kommer, at inelfvorna, ſom beröfvas ſina näringsſafter, ſnart börja at tråna, at blodet, ſom tjocknat öfver höfvan, löper med ſvårighet igenom ådrorna; at ſjukdomen långt ifrån at dämpas genom den rörelſe, ſom blifvit föreſkrifven, ſtårkes ſnarare derigenom och antar et elakt lynne, at tilfälligheterna blifva ledſamma och man ſluteligen tvingas at taga ſin tilflykt til den ſtillhet, ſom man förut afrådde ifrån. Med et ord rörelſen, drifven til ytterlighet, är icke mera något godt, likaſom briſt på rörelſe år et ondt. *Ne quid nimis: aldrig någonting förmycket*, år den viſas ord, ſom fick det namnet för blott detta enda ord han ſade.

4. §.

4. §.

Om rörelſens verkan i afſeende på des varaktighet.

Så länge rörelſen, vare ſig häftig eller måttelig, är lämpad, i anſeende til ſin varaktighet, efter dens krafter, ſom rörer ſig och enlig med de föreſkrifter ſom blifvit gifna, eller de affigter man har, ſkal man merendels vara ſäker at af honom röna de goda verkningar, ſom vi nyſs nämnt. Det vore ſå mycket onyttigare at här å nyo uprepa dem, ſom de naturligtvis ingå i den artiklen, ſom kommer at handla om de förſigtighetsmått hvilka äro nödige at iakttaga, för at vara ſäker om nyttan af ſin rörelſe; en hufvudſakelig artikel ſom vi ſkole bjuda til at afhandla med all den ſorgfällighet och vidd ſom den förtjenar.

Det må här vara nog at i förbigående anmärka, at det gifvas ſjukdomar, ſom fordra et längre bruk af rörelſe, och at det är omſtändigheterna allena i deſſa ſjukdomar, ſom böra beſtämma varaktigheten af den föreſkrifna rörelſen. Blifver den för ſtark, ſom vi redan nämnt och förvandlas til möda, förlorar den alt ſit värde. Man bör ſåledes taga ſig väl til vara at icke förſvaga kroppen i ſin affigt at ſtärka den.

Sluteligen är det en ſanning, ſom grundar ſig på erfarenheten, at de bäſta botemedel göra mera ondt än godt, om de icke med förſigtighet nyttjas och i en rigtig ordning. Man

Man erinre ſig at det år åfven ſå med rőrelſen, och at des nyttjande gőr mera ondt eller mera godt, alt efter det mera eller mindre főrſtånd, med hvilket den inråttas. *Omnia in pondere & menſura: alt bőr ſke efter vigt och mått.*

Sådana åro rörelſens verkningar i afſeende på olika omſtändigheter i hvilka han fő-retages. Verkningar, hvilka ſåſom vi ſett, åro altid olika, altid ombyteliga likaſom deſſa. Men det år en omſtåndighet, ſóm år vidſtråcktare och vigtigare ån alla de andra, nåmligen den ſom har afſeende på rőrelſens natur.

Hår år ſåledes et nytt fålt, ſom őpnar ſig főr våra betraktelſer. Låtom oſs derfőr fórklara åtſkilliga olika kroppsőfningar, viſa huru de verka på kroppen och på des olika delar, och i ſynnerhet betrakta dem ſåſom tjenliga medel til åtſkilliga ſjukdomars botande.

---

4. CAPITLET.

Om åtſkilliga ſlags kroppsőfningar.

De kroppsrőrelſer, ſom åro upfunna för månniſkjornas nője och til deras vederqvickelſe, och ånteligen antagna i Låkarekonſten åro af åtſkilliga ſlag, och hvar och en af våra lemmar har en viſs rörelſe, ſom år tjenlig för ſig. Gående och lőpande år en rő-relſe,

relse, som passar för våra ben och våra lår; bågskjutning för våra armar; gående up och ned i trappor för vår rygg och våra höfter; bollkastning för hela kroppen m. m.

Då man således besinnar de olika rörelser som åtskilliga slags öfningar förorsaka i kroppen, är det lätt at se, hvarföre vissa slag äro mera passande för den ena sjukdomens botande än för den andras. För at derföre af dem göra en rigtig therapeutisk tillämpning, måste deras verkan i alla afseenden kännas, då det blifver lättare at följa anledningarna och göra rigtiga föreskrifter.

Innan vi företage oss at genomgå alla dessa olika slags kroppsöfningar, är det nödigt at först göra en skilnad emellan deras natur. Somliga äro activa, somliga pasfiva, och somlige äro blandade.

De första förorsakas helt och hållet af den personen som röret sig; de andra af orsaker, som verka på de personer hvilka äro i rörelse. De sistnämde gifvas och emottagas ömsom af de personer, som röra sig och af de verkande orsaker, som bidraga til deras rörelse. Vi skole vidröra dem hvar och en uppå sit tilbörliga ställe.

1. §.

Om kroppsöfningar af första slaget.

Hit höra billard och käggelspel, trissa, volant, handboll, springboll, malj, jagt, simning, fäktande, dans, hoppning, spasserande,

löpande, golfboning; rörelſer, ſom endaſt göras med de öfra delarna, och ändteligen åtſkilliga öfningar med röſten.

I de fleſta af deſſa rörelſer, i ſynnerhet de måſt activa, deltaga alla de kroppens delar, ſom kunna emottaga deras intryck. Man går af och an, vänder ſig om på tuſen ſätt, ſträcker ſig ut och drar ſig tilhopa efter behof, gör ſina ſvångningar eller ſtötar med mer eller mindre ſtyrka; armar, fötter, lif, hufvud, ögon, ända til tungan äro i rörelſe; man talar med mera eller mindre häſtighet, och äfven ſkriker underſtundom; med et ord, alt vid deſſa rörelſer är i arbete. Låtom oſs betrakta dem hvar och en ſärſkilt.

Billard.

Detta ſpel fordrar åtſkilliga lindriga rörelſer, hvari hela kroppen deltager. Än ſtannar ſpelaren, än går han omkring, hvilket ger en rörelſe åt de nedra lemmarna. Men i det at han ſtöter billen, utſträckas armarna och de öfre lemmarnas muſkler; äfven ſom hela den öfriga kroppen ſättes i rörelſe genom de åtſkilliga ſlags ſtällningar han måſte taga.

Detta nöjſama ſpel kan hafva ſin nytta, då meningen är at kroppen ſkal röras mätteligt, dels för at underhålla vätſkornas omlopp, dels för at underhjelpa verkan af et invärtes medicament, ſåſom hellovatten, löſande drycker m. m.

Om

Om man endaſt har fór affigt at róra armarna, ſå har detta ſpel ſin nytta, dels fór at gifva mera frihet åt de ledgångar, hvilkas rórelſe kunde vara på något ſått hindrad, dels fór at óka verkan af en duſch, ſom man nyttjade på deſſa delar. Månne icke detta varit orſaken hvarfóre man gifvit billarden vanligen et rum vid helſobrunnar? Det är tvifvelsutan en lycka, då man år i ſtånd at gifva de ſjuka en hjelp, ſom år fórklådd under bilden af et nóje. Detta var den trolldom *Hippocrates* nyttjade, och genom hvilken han gjorde ſig ſå namnkunnig.

Triſſa, Klot, Käglor.

Deſſa tre ſlags ſpel fordra näſtan ſamma ſlags kroppsrórelſer ſom der fóregående; men det år armarna ſom hår i ſynnerhet ſvångas hit och dit, och med hvilka triſſan eller klotet kaſtas fór at få ſin tilbórliga fart. Hårigenom ſåttas deſſa delars muſkler i den ſtarkaſte rórelſe. Ockſå har detta medel ibland blifvit brukadt, då någon arm behóft at med ſtyrka ſkakas, fór at åſtadkomma någon våldig ſtråckning i des muſkler ſom blifvit tróga, tilbakadragit ſig eller ſtyfnat efter några ſkador, ſår eller andra åkommor, ſom fordrat en lång tid til deras låkande.

Antingen man ſpelar med klotet allena eller brukar både kåglor och klot, ſå fordras i båda fallen at kroppen ſkal lutas ned, fór at taga up deſſa ſaker och fór at kaſta klo-

tet til målet. Det fordras at den ſkal böja ſig dels för at taga emot klotet, ſom ſkickas tilbaka, dels för at nedſlå eller upreſa käglorna. Det år en beſtåndig kedja af rörelſer, ſå angenåma ſom ſkiljaktiga, men alla lika mägtiga at ſåtta kroppen och des lemmar i den ſtörſta verkſamhet. Deſſa tvänne ſlags ſpel kunna hafva deras nytta i ſådana ſjukdomar, i hvilka det vore nödvändigt at hafva ryggen och armarna m. m. i rörelſe.

Malj, Handboll, Volant.

Deſſa ſpel åro ſå tilräckeligt kånda, at det år lått at föreſtålla ſig den mångd af böjningar och kroppsſvångningar, den mångfaldiga och håftiga möda ſom de måſte göra ſig ſom befatta ſig med dem. Alla kroppens delar åro der i rörelſe på en gång, hutvud, ögon, hals, rygg, lif, armar och ben, oberäknadt det arbete, ſom lungorna åro uti, och ſom blifver alt ſtarkare och ſtarkare genom de ſpelandes rop til hvarandra. Ju mera ſådana ſpel åro mödande för kroppen, ju mera böra de öka ſtyrkan i ſinnet genom den beſtåndiga hvila hvaruti detta hålles, och det år juſt denna möda, ſom utgör des nöje.

Deras egenſkap år at göra kroppen och des lemmar ſtarkare, under det at den tvingas at löpa med låtthet, at gifva underlifvets inelfvor lindriga ſtötar, at ſvånga hufvudet och halſen och förſkaffa kroppen til alla des delar en ſtor rörlighet. Genom den

håf-

häftiga ſkakning, ſom deſſa ſpel ge åt hela machinen, bidraga de til at framkalla ſvetten, at fria hudens körtlar ifrån denna ſkarpa och tjocka lympha, ſom förhindrar utdunſtningen.

Galenus recommenderar bollſpel ſå väl för at underhålla helſan och mjuka lemmar, ſom för at vederqvicka ſinnet och ſtärka det z).

Springboll.

Detta ſpel har näſtan ſamma verkan ſom det föregående, i det at man på lika ſätt tvingas at löpa med låtthet, hvilket gör kroppen ledig och rak. De öfra lemmarna äro i en ſynnerlig rörelſe genom bollens kaſtande och tilbakadrifvande, och denna rörelſe ſträcker ſig ända til inelfvorna. Man kunde betjena ſig af den då det fordrades at fördrifva ſten ur njurarna, ſå framt ingen annan omſtändighet förbjöde des bruk.

Det är utan tvifvel derföre, ſäger *Mercurialis*, ſom *Auguſtus*, hvilken var mycket beſvårad af denna kråmpa, plågade öfva detta ſpel. Och det är ockſå ur det ſkälet at den ſätter kroppen i liſlig rörelſe, och i ſynnerhet de öfra delarna, ſom *Celſus* anbefal-

 ler

z) *Exercitium igitur id potisſimum commendaverim, quod bonam corporis valetudinem ac partium concinnitatem, unaque animi virtutem præſtare posſit; quale illud eſt, quod in parva pila conſiſtit. Animum enim juvare poteſt, omnesque corporis partes pari modo maxime exercet.* Galen. de parvæ pilæ exerc.

ler den åt fådana, fom hafva löft lif eller en darrning i hela kroppen *a*).

Svaghet, magerhet och domnad i armarna fkulle kanfke i denna rörelfe finna en bot, fom vore i ftånd at återge dem hull och ftyrka. Det hörer Läkaren til at lämpa bollens tjocklek och tyngd efter den fjukas krafter.

Jagt.

Hvilken känner icke denna öfnings möda och behag, des ftarka rörelfer och des goda verkan? Jägaren väpnar fig med en bøffa, hvars tyngd och handterande fyffelfätter armen fom bär den, handen fom ftyrer den; han går af och an, än upföre än nedföre, än rak än lutad, hoppar, fpringer, hvifslar, talar, och ropar på fina hundar.

Man fer redan, at denna kroppsöfning kan vara et godt botemedel i flerehanda fall, fom fordra, at någon allmän fkakning bör upväckas i hela machinen; at den tjenar til at drifva fvetten, at befrämja ryggbenens rörelfer och göra ledgångarna i få de öfra fom nedra lemmarna mera lediga, famt at den änteligen nyttjad med måtta kan oändeligen bidraga til helfan; men detta är icke alt.

Årstiden och ftunden på dagen, då detta tidsfördrif brukas; den rörelfe, fom vid detta tilfälle är oundvikelig; den rena och beftändigt

a) Quem vero frequenter cita alvus exercet, huic opus eft pila fimilibusque fuperiores partes exercere. Lib. 1. Cap. 2. Sect. 5.

digt nya luft, som Jägaren andas; det ombyte af föremål, som ouphörligen visa sig för hans ögon och altid framställa för honom nya upträden; alla dessa omständigheter, som på et behagligt sätt sysselsätta hans sinnen, böra naturligtvis kraftigt bidraga til vätskornas omlopp i de minsta canaler och verka på kroppens författning i tulen förmånliga affcenden, hos phlegmatiska, hos klena och tilfrisknande, hos svagbröstade, hos väderplågade, eller hjertängsliga och många andra.

Simning.

Denna kroppsöfning, hvaraf Medicinen ofta betjenar sig, kan uträtta mycket godt, då det kommer an på at stärka musklerna och göra dem lediga. Detta år med få ord förmånen af denna rörelse.

Under det at man simmar, håller man sig på vattnet och framskrider genom armarnas och benens rörelse, hvilka omsom böjas och utsträckas med den största styrka. Om vattnet der man simmar icke år altför kallt, så ge sig huden, musklerna och senorna efter, blifva lediga och förlånga sig genom lemmarnas rörelser, hvilka småningom derigenom vinna mera styrka.

Men innan man går i vattnet, bör man låta gnida de sjuka lemmarna och äfven hela kroppen med flanell. På detta sätt öpnas porerna, hettan ökas i alla hudens delar, hvilka då draga vattnet til sig med mycket mera

 styr-

ſtyrka. Man måſte icke kaſta ſig hufvudſtupa i vattnet, i ſynnerhet då det år mycket kallt; ty det ſkulle kunna fórorſaka en kramp, ſom betoge en all fórmåga at róra ſig.

Sluteligen då man ſimmar måſte róreſſerna vara ſtarka och vål lediga, fór at befordra ſit framſkridande, likvål utan altfór mycken håftighet, på det at krafterna icke måtte medtagas.

Fåktning.

Fåktning eller den kroppsófning, ſom ſker med vapen i handen, år af alla Gymnaſtiſka öfningar icke allenaſt den ifrigaſte, utan åfven den ſom fórorſakar de måſta ſtötar åt hela machinen, och ſom ſåtter de yttre lemmarnas muſkler i den ſtörſta rórelſe; ty lårens, benens och armarnas muſkler åro nåſtan altid i ſammandragning; rörelſerna fram och tilbaka åro ganſka táta i den våpnade armen och de rörliga ledernas ligamenter åro tvungne at ſträcka ut ſig och at låna ſig åt hela kroppens ifriga bemódande och haſtiga rórelſer.

Når man endaſt ifrån denna ſida betraktar denna kroppsófning, ſå finner man lätt, at den ſå i Medicinen ſom Chirurgien kan tjena til et helſoſamt medel til at ſtårka de yttre lemmarna, til at góra rórelſen i lederna friare, och til at befordra våtſkornas omlopp m. m.

Men den gór ånnu mera: i det nåmligen at den viſar hur kroppen nödvändigt bór hålla

hålla fig for at vara på fin vakt, ger den honom tillika denna naturliga, fasta och majestätiska ställning, som anstår Konungen for djuren. Skåda dessa fäktmästare, huru starka, viga och seniga de äro. De likna så tilsägandes *Hercules*. Det är vid regementen, som man gemenligen gör denna anmärkning. En soldat, som nyss är vårfvad, har nästan aldrig denna ställning, som så mycket eftersökes af en Chef. Man skickar honom til fäktsalen; han fattar smak för denna konst och snart märker man at denne kämpe är fastare på sina ben, at des gång är vackrare och mera martialisk, och at des ställning, som förut ofta var plump, är blifven manlig, fast och säker. Månne det icke är öfningen på fäktsalen, som han äfven så mycket har at tacka för dessa förmåner, som de militairiska exercisserna eller hans vapens handterande, hvarigenom kroppen hålles länge i hvila?

Åfvenledes bidrager fäktning kraftigare än någon annan öfning til mera styrka, mera vighet i kroppen, til rättande af elaka ställningar och af vissa vanskapeligheter; och sluteligen såsom denna rörelse uplifvar våtskornas omlopp och befordrar utdunstningen, är det vår tanke, at medicinen kunde med nytta betjena sig af den i många fall och i synnerhet då det fordras at förtunna en altför tjock lympha.

Dans.

En annan mindre häftig rörelse är dans,

detta naturliga uttryck af munterhet och glädje *a*). Hvad som utmärker dansen ifrån andra kroppsöfningar är at den, utan at afvika ifrån naturen och öfvergå til denna häftighet som utgör känneteknet af de flesta Gymnastiska rörelser, förstår at utskifta en måttelig skakning åt alla kroppens delar, hvilka den rörer efter mått och ton, så at det ges ingen muskel som icke är verksam och som icke ingår för sin del i den rörelse som fordras för at bilda alla figurer, ställningar och åtbörder hos den dansande. Också är ingenting mera passande, at göra lifvet fritt och ledigt, at dana en vacker kropp, göra den stark, och gifva åt personen et lätt och ädelt utseende, med et ord en naturlig och behaglig försel.

Denna naturliga försel, som är grundad på reglor tagna af delarnas rörelse, bidrager på et kraftigt sätt til den fullkomligaste bildning af organerna; och gången likaledes grundad på reglor tagna af alla musklernas rörelse, ger det fastaste och säkraste sätt at flytta kroppen, och ingen ting är tjenligare än menuetten, som dansas med långsama steg, til

a) Som dansens egenskap är at ingifva munterhet, uttryckes den i alla förändringar af den dansande personen och i hela des skick och ger den nästan altid et utseende som behagar. Det är af alla rörelser den som förenar de mästa förmånerna för et Fruntimmer. Dansa är för det täcka könet, hvad rida är för karlarne.

til at gifva en kropp den råttafte, fåkrafte och behagligafte ftållning.

Således bór dans fóreflås, då en ókad ftyrka i de ófra lemmarna fókes, fåfom då frågan år at få axlarna fånkta eller tilbaka hållna fór at gifva bróftet mera frihet at róra fig. Således fkulle Orthopedien ofra hafva tilfålle at betjena fig af denna kroppsófning med något hopp om framgång, om icke juft til utrotande af gamla vanfkapeligheter, likvål til deras minfkande eller fórekommande åtminftone.

Contradanfar, fom åro hurtigare ån menuetter, fórfåtta kroppens delar i den ftórfta rörelfe. Man har derfór fkål at anfe dans i allmånhet fåfom et af de nyttigafte medel til at låtta våtfkornas ómlopp och befråmja utdunftningen.

Hoppande.

Detta kommer i naturlig ordning at vidróras nåft efter danfen, emedan det ofta utgór en del deraf och ofta har famma verkan. Under hoppande krókes, famt råttar ut och ftråcker fig kroppen ómfom. Alla mufkler, fom tjena til at fträcka kroppen och de nedra lemmarna, fammandragas då fór at håfva up den hoppande til en vifs hógd. Deffa beftåndiga böjningar och utftråckningar bidraga til at góra de yttra lemmarna, ryggen och hufvudet lediga, med et ord hela kroppen. Denna rórelfe fkulle vid många tilfållen kunna användas i practiken.

Det

Det är et annat flags hoppande, hvarmed barn pläga roa sig näml. at hoppa på et ben *b*). Halfva kroppen, på den sidan, der man hoppar på det ena benet, har en betydlig rörelse, under det at den andra hälften nästan har ingen.

Denna rörelse tyckes vara utaf en stor nytta, då man vil afhjelpa någon ojämn styrka, som är en följd af någon olyckshändelse i ungdomen eller af Engelska sjukan eller af någon annan dylik åkomma. De hopp som göras på bägge fötterna böra ock likaledes verka en jämn fördelning af krafter emellan alla muskler, som naturen med så mycken symmetri behagat fästa på bägge sidor af månskliga kroppen.

Spassering.

Gående til fots är en lindrigare rörelse. Den underhjelper icke allenast de nedra lemmarnas förrättningar, utan verkar äfven på hela kroppen och i synnerhet på de inre delarna. Spassering bereder kroppen til afförningar; i det at den befordrar uphostning, göres andedrägten friare; och digestions-organerna stärkas derigenom at små täta stötar i dem upväckas; vätskorna löpa friare, och krafterna fördublas, gående ökar äfven utdunstningen och bidrager til en nyttig lättnad efter någon stark rörelse; det förstörer den

b) Saltatio est egregia exercitatio: et Socrates eam consvescere traditur: cum pueris ludere et saltare non erubescebat. Plemp. l. c.

den elaka verkan fom ofta följer på magens öfverlaftande med mat och drycker.

Denna kroppsöfning har ännu många andra förmåner. Tager man fig den på landet, i fynnerhet om morgonen, få förfättes man genom hvart fteg fom man gör i en ny luft, hvilken fprider et nytt lif i hela kroppen. Lungorna upfrifkas af denna omvåxlade luft, arbeta blodet, och bereda våtfkorna med mera lätthet, och alla affkrådningar fke fortare; man fnyter fig oftare; urinen går ymnigare och njurarna renfas ofta från et vidhängande grus; kroppen upfrifkas; hufvudet blifver lättara; fynen och hörflen blifva renare. Genom gående vinnes en förnyad frifkhet, ftyrka och munterhet, nerverna uplifvas, deras fibrer fpännas, alt vid åfynen af de mångahanda föremål fom då framftälla fig; finnet vederqvickes af altid nya upträden, och blomftrens lukt, förenad med de behag, fom fägna de andra finnena, gör at fjälen njuter vållufl och nöje ifrån alla; hvaraf följer den ljufvafte harmoni, fom månnifkjan kan erfara, den nämligen fom fätter alla hennes organer i öfverensftämmelfe. *Cicero* plågade använda viffa ftunder om dagen på fpaffering och dicterade då fina tankar för fina handfecreterare, fom följde honom på deffa promenader *c*).

Om

c) Ita quidquid conficio aut cogito, in ambulationis fere tempus confero. Nam cum vacui nihil temporis haberem, et cum recreandæ vo-

Om man ſpaſlerar i ſolen och på en o-jämn mark, ſå måſte hudens utdunſtning blifva ymnigare; och då de ſtötar, ſom de inre delarna erfara genom denna omväxling i rörelſer äro ſtarkare, än på en jämn mark, måſte deraf naturligtvis följa en verkan, ſom i åtſkilliga händelſer bör vara helſoſam *d*).

Spaſſering är ſluteligen ſå mycket helſoſammare, ſom den paſſar för alla åldrar, alla kön och alla ſlags temperamenter.

Stigande up och ned.

Då man ſtiger up och ned för trappor, ſättes ryggen och de nedra lemmarna ſärdeles i rörelſe, hvilka ömſom böjas och utſträckas. Denna rörelſe ſkulle med nytta kunna användas vid någon tröghet i deſſa delarnas muſkler, och då man ſökte at gifva dem mera ledighet och ſtyrka. Och ſom underlifvets inelfvor genom denna rörelſe kaſtas och ſtötas, i ſynnerhet om man går många trappſteg ned på en gång, ſå kan denna verkan i åtſkilliga fall hafva ſin nytta.

Vi vilje icke förbigå at nämna, at för andtäppta perſoner är det ganſka ſvårt at gå upför en högd. Utan at ſöka at utfinna orſakerna dertil, åtnöje vi oſs at med *Borelli* an-

culæ cauſſa mihi neceſſe eſſet ambulare, hæc dictitavi ambulans. Cic. ad. Attic. 2. 23.

d) Ambulantes per loca plena et æqualia ſemper iisdem membris laborent: ambulantes vero per inæqualia toti corpori laborem magis diſtribuant, et id circo minus defatigentur. Plemp. l. c.

anmärka, at diaphragmen är i et synnerligt arbete, då man går upför eller nedför trappor, likasom i alla händelser i hvilka det kommer an uppå at använda någon ovanlig styrka; et tilräckeligt och äfven afgjordt skäl at förbjuda alla sådana rörelser för personer, som hafva et klent bröst.

Resande til fots, Löpande.

At resa til fots har samma verkan som at gå, i anseende til de delar som under vandringen äro i rörelse; men derigenom vinnas äfven andra förmåner, såsom förströelse, ombyte af atmosphér m. m. hvarom vi få tilfälle at tala då vi komme at visa verkan af resor som anställas med åkdon eller til häst. För öfrigt vet man at resor til fots äro i allmänhet tjenliga at gifva blodet et lifligare lopp, at förtunna vätskorna, at gifva ton åt de hårfina kärlen och befordra den uttömning som sker genom hudens porer, med et ord: munterhet, frisk luft, rörelse äro helsans lif, och resor åstadkomma alla dessa förmåner.

Löpande är en förrättning som endast deruti skiljer sig ifrån gående, at kroppens rörelser under den äro friare och hastigare. Verkan deraf är nästan densamma i afseende på blodets omlopp, som derigenom blifver lifligare äfvensom på hudens utdunstning, som igenom samma medel sker hastigare och blifver mera märkelig.

Golf-

Golfboning.

Denna fyfsla år nog känd, utan at det behöfs gifva derpå en lång befkrifning. Under denna rörelfe fträckes det ena benet och går ifrån den ena fidan til den andra, under det at det andra fmåningom fkiljer fig alt längre och längre ifrån det fom förrättar boningen. Den gör en vickning i hela machinen, fom har på vätfkornas omlopp och utdunftningens organ nästan famma verkan fom all annan häftig rörelfe.

Denna förrättning vore tjenlig i alla de håndelfer, då det vore nödvändigt at fkaffa någon ftarkare rörelfe åt de nedra lemmarna, i fynnerhet åt ledgången emellan lårpipan och det namnlöfa benet och då det kommer an uppå at uplifva blodets omlopp i deffa delar och ftårka dem.

Men fåfom kroppen under denna rörelfe år krökt framåt, underlifvet tryckt emot blygdbenen och alla des inelfvor tynga på blåfan och på alla de andra delarna, fom fvara emot bukringarna och fädesftrångarna, få kan man icke utan fara förefkrifva den för fådana perfoner fom hafva bråk eller åro fallna för denna fjukdom, få mycket mera fom alla golfbonare böra hafva den förfigtigheten at under arbetet bära en gördel för at förekomma den.

För-

Förrättningar ſom endaſt ſätta de öfra lemmarna i rörelſe.

Deſſa förrättningar kunna delas i ſådana, hvarvid i ſynnerhet armarna äro i rörelſe, och i ſådana, under hvilka inga andra delar än händer och fingrar äro i arbete.

1:o Til de förſta höra ſyſslan at ſy, knyta, ſpela viol, ſopa, vända en vef eller mala med en handqvarn, hamra, ſtöta i mortel, fila, ſåga, hyfla, ro, hugga, gräfva, ringa med klockor, lyfta bördor, draga up vatten ur en brunn, hänga ſig på händerna, klifva i tråd och tuſen andra lekarſyſslor eller handtverk, ſom kunna hafva någon förening med de föregående.

De fleſta af deſſa öfningar åſtadkomma näſtan en och ſamma verkan på de öfra lemmarnas muſkler, hvilka då ouphörligen äro i arbete. Man finner lätt, då man beſinnar huru de nyttjas, at vid några af dem äro viſſa muſkler i rörelſe, vid andra åter röra ſig mera andra muſkler. Det är Anatomien, ſom ger de kunſkaper hvilka äro alldeles nödvändige at hafva, för at kunna göra et val af deſſa olika kroppsöfningar i viſſa ſjukdomars botande, i hvilka rörelſe i allmänhet är anſedd för nyttig.

Skola til exempel öfra armpipans och axelbladets rörelſer återſtällas eller nedre armens och handledens, ſå äro handqvarnen, yxan, åran, violen, ſkalran, ſnorran m. m. ſådana medel, ſom om de förnuftigt användas,

das, och på riktiga anledningar, Gymnastiken med såkerket kan erbjuda Läkarena såsom åfven så många lyckliga tilflykter i flera slags sjukdomar.

Äro armarna förkortade, och det felas blott rörelse för at förlånga de altför styfva musklerna, som kröka förarmen, så bör den förråttningen at draga up vatten utur en brunn, vara en rörelse som såtter i gång den tvehöfda muskeln, de inre brachialerna m. f. Är det frågan at göra rörelserna fram och tilbaka ledigare, så. äro borrning och trummande med flera dylika rörelser tjenliga, at såtta i gång den runda pronatoren, den inra radialen med flere muskler.

Fordras det at utvidga bröstets rymd at stärka de inelfvor, som deri innehållas, så gifves det ibland de öfningar hvilka vi nyss upråknat, sådana som såtta pectoralerna i rörelse och följagteligen de råtta refbenens bråsk, hvilka de draga vid hvarje uphöjning och utsträckning af armarne. Under det at bröstets inre delar på detta sått deltaga i armarnes rörelser under låtta stötar, ökes nödvändigt våtskornas omlopp, hvarigenom alla förmåner vinnas, som man önskar sig i detta affeende.

Genom et dagligt fortfarande med dessa öfningar vinnes vidare den förmånen, at armledernas ligamenter småningom förlångas, och at denna delens muskler blifva starkare och

nerv-

nervfullare, at bröfters organer erhålla mera ftyrka och des rymd utvidgas.

Det fkulle kunna tilläggas, at några af deffa öfningar fkulle vara tjenliga at förbättra vifla nybörjade ofärdigheter i ryggraden, hvilken de ockfå fätta i rörelfe.

2:o De öfningar, fom fätta händerna och fingrarna i arbete, fom de gamle kallade *chironomi*, innefatta fyfslan at fkrifva, fy, fpinna, fpela på citra, claver eller harpa, åfvenfom de handtverk, hvilka fordra et flitigt mödande med fingren jämte de barnlekar, fom kallas benfpel, bilboquet m. m. Vid alla deffa göromål röras händer och fingrar med mycken vighet, hvilket alla de perfoner intyga, fom i deras ungdom lärt fig at fpela på något inftrument.

I händelfe af okunnighet i deffa flags öfningar, kunna efter omftändigheter och med behörig urfkillning i ftället för dem andra väljas, fom förmå at uträtta det famma enligt Läkarens affigter och den fjukes behof.

I fall til exempel en fvårighet är qvar at röra lederna efter läkta får, fiftlar, fulflag, fenfkador m. m. eller om en fådan tröghet i rörelferna beror af någon ftyfhet eller dolfka i fträcknings - eller böjnings mufklerna, tilhör det en Läkare at välja hvilken af deffa öfningar båft paffar i hvart och et fall; och, i händelfe ingen af de uppräknade och kända kroppsöfningarna fvara deremot, at i det ftället efter fit eget hufvud upfinna någon annan

tjenlig rörelse; men han bör aldrig göra det utan en grundelig kännedom af symptomerna och de händelser som fordra detta särskildta val. Men låtom oss nu gå til de

Rörelser, som bestå i röstens öfvande.

Under detta allmänna namn innefatte vi förrättningarne at tala, läsa högt, ropa, sjunga, och spela på åtskilliga blås-instrumenter, aldenstund brölet är orsaken til alla dessa öfningar, som hafva och röner af dem den största verkan, äfven som diaphragmen, luftstrupen, tungspenen, gomen, tungan m. m. hvilka alla bidraga til röstens danande.

Röstens verkan i allmänhet, antingen man talar, ropar eller sjunger, är nästan en och samma i mån af des högd och varagtighet. Vid båggedera fallen göras täta inandningar, hvilka utvidga lungorna och tjena til at arbeta och sönderdela blodet samt befrämja des omlopp. Det är med rösten såsom med vissa andra rörelser i människo-kroppen, då des och andedrägtens organer sättas i gång, så tilströmma blodet och nervsaften i större ymnighet, delarnas näring och styrka tiltaga e). Låtom oss undersöka hvarderas verkan särskildt.

I:o

e) *Vox cum sit animæ motus, non in superficie, sed intimis in visceribus tanquam fonte invalescens calorem auget, sangvinem attenuat, expurgat venas, aperit arterias, coire et concrescere humorem supervacaneum non patitur; aut tan-*

1:o Talet retar til de våtskornas afsilande som utömas i munnen och strupen, och smältningssafternas, sårdeles magvätskans afsöndring, hvilket alt bidrager til befordrande af matsmältningen. För at öfvertyga sig derom, behöfver man allenast betrakta mechanismen af de delar, som tjena til röstens danande, deras förening eller snarare deras öfverensstämmelse med matsmältnings-organerna. Derföre har *Hippocrates* i sin afhandling om dieten sagt: *at röstens öfvande efter qvällsvarden är ganska nyttigt*, och för samma orsak har ocksä *Celsus* rådt *dem som hafva en svag mage, at företaga sig denna rörelse*; af hvilken tanke äfven *Ætius* är, då han påstår at *röstens öfvande är en förmånlig rörelse för dem som hafva en svag mage, och äro besvärade af sura upstigningar f)*.

 Blo-

quam fæcem subsidere iis in vasis quæ alimentum excipiunt aut conficiunt. Plemp. l. c.

f) Det gifves åtskillige Läkare, som rådt sine sjuke at spatsera efter qvällsmålet för at befordra matsmältningen. Andre påstå at den hindras deraf, och at det är nyttigare at hålla sig stilla. Skulle man icke kunna göra båda til viljes och, för at hålla en billig medelväg, undvika kroppsrörelse strax efter måltiden; men i det stället företaga sig den angenäma rörelsen af roande samtal, som fästa upmärksamheten utan at trötta den, och som sysselsätta sinnet utan at orsaka den minsta möda? Sådana samtal har någon kallat de lärdes och vittres desert. Historien, Poesien, Philosophien,

Blodets omlopp fom under denna rörelfe påfkyndas genom hela kroppen, ger magen följagteligen mera ftyrka, öker hettan och utdunftningen. At blodet löper haftigare hos dem fom tala med hög röft är en fak, fom icke kan dragas i tvifvelsmål, då man blott befinnar huru predikanter midt under kallafte vintren blifva varme, fvettige och aldeles våte efter en times talande, under det at åhörarena vilja förgås af köld. Detfamma röna åfven Profefforer och Advocater, fom tala öfver åmnen, hvilka åro mera eller mindre vigtiga, fårdeles fådana, fom kunna motfågas och förfvaras med envishet å båda fidor.

Et annat bevis på röftens och talets kraft at gifva kroppen rörelfe år, at det år fannolikare at qvinnorna behöfva mycket mindre andra rörelfer, emedan de mycket betjena fig af denna.

Så-

åfven Politiken öpna en outtömmelig källa til de muntrafte och angenåmafte famtal. Denna anmårkning år icke min; det år *Plempius* fom gjort den:

Motum quidam fuadent ftatim a fumto cibo et ambulationem; alii quiete adjutari coctionem, motu perturbari: ideoque aliis, ut a cibo ftatim deambulent, aliis, ut quiefcant perfuafum eft. Utriusque confilii fcopum videtur non inepte attingere, qui fedatum a cœna quietumque corpus fervans, animum non illico feriis det, fed dicendo et audiendo ea, quæ blanda funt et neque mordent, neque affligunt, fpiritus recreet. Plemp. l. c.

Såſom naturen gifvit dem en ſtörre förmåga at röna angenäma känſlor, i det hon gjort dem gladare, böra de af denna orſak ſpråka mera; och detta myckna talande blifver hos dem en ſlags rörelſe paſſad efter deras behof, hvaraf kan ſlutas, at röſtens öfvande ofta kan tjena i ſtället för kroppens.

De gamle anbefallde mycket denna öfning åt dem, ſom ſvaghet i ſynnerhet i benen hindrade at arbeta eller taga ſig andra rörelſer. "Det är förunderligt, ſäger *Plutarchus*, huru nyttigt det är at dagligen öfva ſin röſt, icke allenaſt för helſans bevarande, utan äfven för kroppens ſtärkande; icke at derigenom vinna en kämpes krafter eller et mycket frodigt hull; utan för det at denna öfning inför i kroppens förnämſta delar, i hvilka i ſynnerhet lifsförmågan har ſit ſäte, en naturlig ſtyrka *g*).

2:o Läsning med hög röſt och declamering har ſamma verkan ſom talande; ty diaphragmens tåta rörelſe under läsningen, likaſom under det höga talet, ſkakar ſakta underlifvets inelfvor, hvarigenom alla trögare

g) Uſus ſermonis, voce pronunciati quotidianus mirum dictu quam utile ſit genus exercitationis, non ad ſanitatem duntaxat, ſed et ad vires, non quidem athleticas eas, aut quæ carnes augeant, ſed quia principibus corporis membris, penes quæ vitæ potiſſimum facultas, naturale robur, verumque vigorem ingenerat. Plutarch. T. II.

våtskor därstädes naturligtvis böra komma i qvickare rörelse.

Under det at man läser, böjer sig rösten sakta efter de begrepp, som läsningen inger, utan at man röner den hetta, i hvilken man ofta råkar under et samtal, som så lätt förvandlas til et ifrigt tvistande. Annat är likvål at läsa högt, och annat at skrika då man läser. Också blifver man mycket mindre varm då man läser högt, än då man talar eller declamerar; man rör sig mindre, bemödar sig långt ifrån icke så häftigt, förfaller, at jag så må säga, icke i sådana convulsioner.

Detta är i synnerhet händelsen vid den theatraliska declamationen, där man är nödsakad at uttrycka åtskilliga passioner på et mer eller mindre känslofullt sätt, för at intaga åhörarena genom deras lifliga föreställning. Också sättes Acteurens bröst i så stark rörelse under utropen, at följden deraf ofta blifver en våldsam hosta, ända til blodspottning.

Denna rörelse bör således förbjudas sådana personer som hosta blod; men vid andra tilfällen åter kan den vara af stor nytta, såsom för at befordra öpning af en böld i lungan. Medicinen har många sådana exempel at upvisa. Under skrattande hafva ofta sådana bölder brustit, hvilket medel varit af så hellosam verkan för de sjuke, at det ryckt dem från en död, som allmänt ansetts för nästan säker.

3:o Skrikande har nästan samma verkan på vätskornas omlopp, som talande och läsning med hög röst. Likvål drager man dervid in anden djupare, och diaphragmen trycker mera på inelfvorna i underlifvet; det är derför som förlossningen befordras för qvinnor som äro i barnsnöd, om man låter dem skrika, emedan lifmodren derigenom får mera styrka genom diaphragmens påtryckning, och fostret således tvingas at göra sig väg genom den nedre trångslen af det lilla bäckenet.

Barnens skrik i vaggan skulle kunna anses såsom et kraftigt medel, hvilket naturen brukar för at befordra näringssafternas inträngande i de aflägsnaste kärlen och i följe deraf delarnas tilväxt *b*).

Imedlertid om man ropar altför starkt och länge på något vidsträckt rum, såsom på öpna fältet, blifver rösten ifrån klar, som den var förut, hes och rosslig, man känner en hetta och torrhet i svalget, och en blodspottning

b) *Marsilius Cagnatus* säger, at de små barnens skrikande och gråtande är för dem en rörelse, *et fletum in infantibus loco exercitationis*... och *Warlitz* berättar, at Indianerne hafva altid tilreds nässlor vid vaggorna, hvarmed de röra barnen då och då, för at förmå dem til at skrika; emedan de nästan aldrig göra det af sig sjelfva. Dessa folkslag anföra intet annat skäl til detta upförande, än deras barns goda helsa och länga lifstid. Ofta är en blind drift hos de vilda folken, äfven så god som den mäst uttänkta konst.

ning blifver ibland en följd af detta våldsamma bemödande. Detta händer ofta Öfverstar och sådane Regements-Officerare, som föra befälet öfver större troppar, och äro nödsakade at låta höra sina commando-ord ifrån den ena flyglen til den andra, samt under den tid evolutionerna påstå, iakttaga en tvungen ställning, som för deras bröst ofta är af den svåraste verkan.

Valet emellan at skrika eller at tala med hög röst och declamera, hvarom nyss nämndes, bör likvål göras med urskillning; det bör bero af de sjukdomars art som man har at bota, och af de delarnas natur som de angripit. Så ofta derföre frågan blir at upväcka en ganska kraftig rörelse och at underhålla den något länge, utan ledsnad för den sjuke, såsom i flussagtiga svullnader, och i vissa halssjukor, sedan de svåraste symptomerna lagt sig, men i synnerhet i paralytiska halsflusser förenade med slapphet och oförmögenhet i halsens muskler och svaghet i nerverna m. m. är det klart, at man skall hafva mera nytta af et muntert samtal, af en declamation eller et commenderande med hög röst, än af et blott ropande eller högt tal och en läsning som sker högt; emedan dessa förstnämnde rörelser verka mera på luftröret, tungspenen, mandlarna m. m. än de sednare.

För öfrigt är icke stället här at undersöka denna saken i grund. Det är nog at vi fästat våre Läsares upmärksamhet på den verkan,

kan, fom deſſa ſlags rörelſer hafva, och gifvit et litet begrepp om deras bruk ifrån en therapeutiſk ſida. Låtom oſs nu tala om ſången.

4:o Sången ſätter ockſå alla munnens och närliggande delars muſkler i rörelſe, och genom deſſas tåta ſammandragning händer, at våtſkornas ſilning och omlopp ſke fullkomligare. Den rörelſe ſom åſtadkommes genom röſten, ſprider ſin verkan ånda til kroppens innerſta ſtällen. Den ſätter alla lifsandar i verkſamhet, och ſtadnar icke blott vid ytan, ſåſom gnidningarna göra, utan tränger ſig til de innerſta delar i kroppen.

Det är orſaken, hvarföre Nunnor, ſom tyckas icke hafva mycken rörelſe, likvål icke underlåta at må väl. Den rörelſe de gifva ſig med läſande och ſjungande, tjenar dem i ſtället för all annan kroppsöfning, ſom Kloſterlefnaden hindrar dem at njuta. Lifsandarna, ſom ſättas i gång genom detta medel, inſmyga ſig lättare i fibrernas och nervernas rör. Luften, ſkakad af röſtens organer, rör ſtarkare kroppens hela ſammanſättning, hvaraf våtſkorna blifva mera flytande, och uttömningen ſker lättare af det utdunſtningsämne, ſom diaphoretiſka medel icke förmå at ſå väl utdrifva.

Utom det at ſången förtunnar alla våtſkor, gör den ännu vidare de faſta delarna ſtarkare och ifrån den ſtunden mindre underkaſtade ſjukdomar. År det icke på detta

ſät-

sättet, som et barn, hvilket genom sång och tal får pröfva sin andedrägt, förvärfvar en styrka i bröstet, som gör denna kroppsdel skickligare at svara emot naturens ändamål. Man har anmärkt, at sådana personer som vänja sig at, då de sjunga, hålla en grof stämma, få ocksä en grof röst; och at de som öfvat sig i fina toner, hafva en späd röst.

Skulle icke af alt detta kunna slutas, at sång är et godt medel at stärka et ömtåligt bröst hos en ungdom, som har svaga lungor.

5:o Blåsinstrumenter, hvilka man med munnen gifver ljud, såsom flöjt, hautbois, basson, trompet, valthorn m. m. synas hafva blifvit upfunna för at härma människjans naturliga röst; men det är ingen liklighet at medicinen eller chirurgien kan af dem vänta sig mycket biträde. De flesta, som lära sig at spela på dessa instrumenter, äro sällan frie för bröstplågor. Flere lägga bort dem för denna orsak skull. *Morgagni* tilägnar dessa instrumenter, likasom et altför träget bruk af rösten, lungans fastväxande vid brösthinnan, som han iakttagit vid åtskilliga liks öpnande; hvarföre han också ger musikanter det råd, at bruka deras instrumenter och deras röst med måtta, och derunder möda denna senare det minsta som möjligt är.

Icke des mindre är blåsning på sådana instrumenter, i det at den ovanligen utspänner kinderna och bröstet, och upväcker en stark sträckning i underlifvets muskler, hvar-

af

af inelfvorna tryckas och klämmas, i ſtånd at gifva ſpänning åt deſſa delar, då de äro för ſlappa eller det behöfdes at minſka en blodfullhet i underlifvet; men jag råder icke til detta medel utan den ſtörſta råddhåga, emedan följden deraf så lätt kan blifva et bråk.

Blåsinſtrumenter ſkulle vidare kunna vara utaf någon nytta för perſoner ſom hafva ſnörpta kinder af ärr, hvilka vanſtälla deſſa delar; emedan den utſpänning, ſom den ſammanpreſſade luften där förorſakar, hvilken inblåſes i inſtrumentet, är i ſtånd at utſträcka och förlänga kindmuſklerna, ſå at de kunde återfå en del af ſin naturliga vidd *i*). Men då måſte det väljas inſtrumenter med munſtycke, ſåſom valthorn och trompet. Man finner lätt, at det icke är nödigt at kunna ſpela på deſſa inſtrumenter, och at det är nog, at man endaſt får ljud i dem.

2. §.

Om kroppsöfningar af andra ſlaget.

Kroppsöfningar af andra ſlaget kunna delas i måttliga och häftiga; de förſta innefatta den

i) Jag påminner mig hafva ſett vid glasbruket i Seve en man, hvars kinder voro hängande och rynkade deraf at han blåſt flitigt i det röret, ſom tjenar at föra vädret in i det ſmälta glaſet, för at ſpänna och bilda det til allehanda kärl m. m. Denna verkan är näſtan den ſamma, ſom den hvilken blås inſtrumenter hafva på munnen.

den ſkakning, ſom fórorſakas genom vaggning, flyttning på ſjukbår, porte chaiſe eller båt, ſamt långſam åkning *k*): de ſednare åter innefatta den ſkakning ſom ſker i-ſlåda, kärra, ſkjutsvagn och på ſkepp.

Vid deſſa ſkakningar åro viſſa kroppens delar i hvila, under det at de öfriga åro i rörelſe åt den led, hvari orſakerna til ſamma rörelſe verka. Kroppen befinner ſig ſkakad af denna pasſiva rörelſe, på ſamma ſätt ſom af de active kroppsöfningarna, men utan at tröttna eller förlora ſina krafter; i ſtället för det at muſklernas ſjelfvilliga rörelſer uttrötta kroppen under det at de ſtärka den, och förſtöra ſå många lifsandar, ſom de uplifva. Låſom oſs underſöka deras verkan.

Måttliga kroppsöfningar af andra ſlaget.

Alla deſſa kroppsöfningar hafva i allmänhet den egenſkapen at gifva kroppen en lätt ſvångning, at uplifva des domnade och tröga förmögenheter och i ſynnerhet inelfvornas verkſamhet, genom den hetta ſom uppkommer af deras gnidning och af de ſtötar, ſom

k) I briſt af deſſa medel kunde föreſlås gungning i en hångmatta, eller hängande ſäng, ſom man hölle i rörelſe, och om man icke hade någon ſådan, kunde man i det ſtället ſätta et ſtöd under ena foten af en vanlig ſäng och ſå med handen ſätta den i rörelſe. Detta medel hade redan *Celſus* upfunnit. *At certe uni pedi lecti funiculus ſubjiciendus eſt, atque ita lectus huc et illuc manu impellendus.* Celſ. Lib. 2. Cap. 2. Sect. 7.

som de bekomma, at befordra afföndringar och afförningar, och stärka digestions organerna. Låtom os tilse hvaruti de skiljas åt sins emellan.

1:o De fleste Författare, som syslelsatt sig med låran om barns physiska upfostring hafva icke underlåtit at tilkänna gifva missbruket af vaggning, såsom skadlig för deras ännu altför spåda hjerna. De hafva äfven påstått at denna kastning, med de stötar den ger, den ena starkare än den andra, är i stånd at pina dem på tusen sätt, upväcka deras gråt, skada deras mage och på et betydligt sätt rubba deras blods omlopp; men man måste besinna at ingenting år godt eller ondt utan i vissa afseenden.

Verkeligen, om man eftersinnar huru det tilgår vid en vaggning som sker med måtta, skall man finna, at det täta ombyte af atmosphår, at de ordentliga och lindriga stötar, som alla delar erhålla, at de inre delarnas verkande på hvarandra, böra vara af synnerlig nytta hos barn, hvilka åro behäftade med vissa chroniska sjukdomar, som fordra rörelse. Luften, som gör mer eller mindre motstånd och mot hvilken hela kroppen stöder sig under vaggningen, verkar för öfrigt med sin tryckning på alla des delar, likasom en lätt gnidning, hvilken måste förorsaka en lifaktighet i hudens minsta kärl, och lätta våtskornas rörelse igenom dessa kärlen: retas dessa delar, så antaga de en lika spänstighet, hvar-

hvaraf blir en jämnvigt och öfverensſtämmelſe emellan organernas verkan och vätſkornas kringdelning, ſom är ganſka förmånlig för helſan.

Hvilken vet icke, at ingenting är mägtigare at tyſta oroliga och ſkrikande barn än rörelſe, ſärdeles då hungren icke är orſak til deras ſkrik? Gifves det icke tilfällen, då en långſam och ſakta vaggning ſkulle vara i ſtånd at lindra barnens plågor, i det at den minſkade känſlan af deras lidande, och läckade dem til ſömns.

2:o Om man bär barnen på armarna och gungar dem ſakta, uträttar denna ſkakning näſtan detſamma hos deſſa ſmå, ſom ſkakningen i porte-chaiſe hos ſtora männiſkjor. Kroppens inre delar kaſtas och ſtötas emot hvarandra. Genom denna rörelſe vore man kanſke i ſtånd at loſſa viſſa främmande kroppar, ſom faſtnat i tarmcanalen, likaſom äfven gallſtenar derigenom kunde utdrifvas ur lefren m. m.

3:o Båres man på en bår eller föres man ſakta i en båt på et ſtilla vatten *l*), ſå erfar man en omärkelig gungning, hvilken utan möda lifvar och upfriſkar de inre delarnas rörelſe och ger dem ſtyrka. Matluſten upväc-

l) Navi autem vehi conducit debilibus, ſi placido navis feratur motu, miram alacritatem, perſpiratione acuta, ſolet excitare, famem augere, ingeſtorum digeſtionem promovere. Van Swieten Vol. I. p. 34.

väckes och en lindrig utdunstning befordras. Detsamma intygar äfven *Sanctorius*: Cymbæ et lecticæ motus, si diu duret, saluberrimus; tunc solum ad debitam perspirationem mirifice disponit. Aph. 29.

4:o Drages man långsamt i et åkdon öfver en jämn mark, så förorsakas i kroppen en lindrig skakning, som kostar den hvarken plåga eller möda; men hvad som egenteligen är förmånen af dessa tre slags måtteliga kroppsöfningar, är, at luftens rörelse, för hvilken man är utsatt under denna åkning, yttrar, på et kraftigare sätt, sin helsosamma verkan på lungans kärl; men också tages denna rörelse ofta förgäfves, då åkdonet är tilslutet. De mångfaldiga föremål, hvilka ouphörligen framställa sig i nya upträden, sysselsätta inbillningen på et angenämt sätt, och verka i själen en ojämnförlig förnöjelse.

Alla dessa kroppsöfningar passa för sådane sjuke, hvilkas krafter äro uttömda af någon svaghet, af någon långvarig hvila eller stillhet eller af någon viss diet, med et ord för sådana, som ännu icke förmå at af sig sjelfva gifva sig någon rörelse. De äro i stånd at småningom lösa de tjocka och främmande ämnen, som stockat sig i kärlen och tilstäpt dem, och tyckas således vara tjenliga at häfva sådana långvariga sjukdomar, emot hvilka andra läkemedel förgäfves blifvit använda.

Håftiga kroppsöfningar af andra slaget.

1:o Rörelsen af en vagn, som skakar, af en släda *), kårra eller forvagn, i synnerhet om vägen är ojämn eller stenig, fordrar hos den åkande mycken styrka i anseende til de håftiga stötar, som hela kroppen derunder måste utstå. Dessa äro stundom så starka, at de skulle vara i stånd at upväcka en människja ifrån en lethargisk dvala; ockſå är denna rörelse skadlig för sådana, som äro plågade af sten, i det at den gör blåsan ömmare genom stenens aggande på des hinnor *m*).

Om dessa rörelser länge fortsättas, som det sker under en lång resa, är deras verkan på de flytande och fasta delarna betydlig, i samma mån som rörelsen varar länge och tätt ombyte sker af den luft, för hvilken man utsättes. Kroppen får mera styrka, alla des förrättningar ske hurtigare, sinnet blir lättare och all oro försvinner vid behagen af de mångfaldiga nya föremål, som ouphörligen framställa sig och väcka i själen angenäma betraktelser. 2:o

*) Som slädföret i Frankrike sällan eller aldrig är godt, eller marken någonsin väl jämnad af snö och is, så räknar Författaren här med rätta slädan ibland de skakande åkdonen.

Öfv. Anm.

m) Qui curribus et rhedis vehuntur, sæpe magna incommoda currunt, quod violento motu corpus concutiant; crurum et reliquorum membrorum juncturas enervent, tum et renes agitantur, qui si calculo laborent, non mediocriter læduntur. Plemp. l. c.

2:o Segling tyckes förena alla de förmåner, som tilhöra de flesta Gymnastiska kroppsöfningar. Under et fartygs gungande, sättas alla muskler öfver hela kroppen i rörelse, och arbeta omsom at bibehålla des jämnvigt. Då denna rörelse betraktas til alla sina mångfaldiga omständigheter, och til sin största verkan, förtjenar den med rätta at räknas ibland de häftigaste kroppsöfningar, och hvilka äro i stånd at förorsaka stora förändringar. Icke des mindre blir den verkeligen, så snart den nyttjas någon tid, en ganska lindrig öfning, och som ingalunda upväcker några oordenteliga eller farliga rörelser i de flytande delar. Låtom oss nogare undersöka des verkan.

Den rörelse man erfar under segling är liflig, stark och beständig; kroppen lyftes i en beständig gungning och ombyte af gravitets center; hvilket gör at alla fasta delar äro i et ouphörligt arbete och verka på de flytande, på et äfven så kraftigt som mångfaldigt sätt. Genom denna skiljaktighet i rörelse, blandas alla safter starkare och likasom söndermalas, hvilket gör våtskorna mera likformiga och ger blodet et bättre skick.

Lungorna äro, genom deras oafbrutna rörelse och den drift de gifva åt blodet, de förnämsta organer til denna våtskas danande, hvilket ofta sker på et ofullkomligt sätt i flera chroniska sjukdomar, men i synnerhet då denna organ är angripen. Skulle icke här

et omvåxlande och beståndigt arbete i hela muskel systemet kunna til någon del bidraga til stårkande af lungornas förfvagade krafter; och månne icke denna rörelse skulle tjena til förbåttrande af blodets daning, når nyssnåmnde organ icke år i stånd at i frihet fullgöra sina förråttningar.

Hvad som ånnu mera ökar förmånen af den rörelse man har på hafvet, år luftens vågor, som åro i ouphörligt arbete och verka likasom genom beståndiga stötar, hvarigenom detta element utråttar mycket mera, ån om det verkade endast genom en jämn och beståndig tryckning. Hafsluften, såger *Cælius*, är öpnande, för sin salta egenskap skull. Den angriper kroppen håftigt och likasom förnyar honom genom den förändring, som den åstadkommer hos honom *n*).

En annan följd af vistande på sjön, hvilken vi kanske först hade bordt vidröra, emedan den synes vara et medel genom hvilket denna rörelse utöfvar sin helsosamma verkan, år sjösjuka, eller den håftiga kråkning, *o*) som man vanligen erfar då man första gån-

n) *Maritimæ vero latenter atque sensim corpus aperiunt, et salsæ proprietatis caussa, corpus adurunt, atque ejus habitum quadam mutatione reficiunt . . . Est enim lacerantior atque corporis aperitionibus efficax, ob salsitatem, maritimus aër.*

o) *Commotio quæ in navigatione excitatur, vim habet elleboro levi et albo persimilem. . . Quin et vomitiones ipsæ in stabili volutatione commotæ; plurimis morbis capitis, oculorum, pectoris me-*

gången beger sig til sjös. Des egenskap är at den rensar de första vägarna ifrån elaka våtskor, hvilka, i fall de qvarhöllos, kunde förderfva mjolksaften och vara en beständig källa til orenligheter i blodet och rubbning i alla invärtes förrättningar, intil des den på något sätt blefve stillad. Således svarar sjösjukan fullkomligt emot den vanliga seden, at förut rensa de första vägarna, innan de egenteliga botemedlen ingifvas.

Men detta är icke den enda förmån som vinnes genom sjösjukan. Den häftiga upkastningen drager en större mängd lifsandar til alla kroppens delar, samt upeldar och stårker dem. Den gifver åt fibrerna genom sin långvarighet en beständig sammandraglighet, som återställer tonen i mage och tarmar m. m.

En sådan verkan af sjöresor kan icke vara utan nytta i vissa chroniska sjukdomars botande, i synnerhet om de äro i förening med någon hypochondrisk krämpa; ty sjölefnaden är mer än någon annan i stånd at verka på sinnet och följakteligen på kroppen, aldenstund emellan bägge dessa är den största öfverensstämmelse.

På hafvet herrskar desutom en besynnerlig blandning af passioner, som ofta drifvas til sin högsta grad. De sjöfarandes sinne är ofta deladt emellan hopp och fruktan, och de häftiga öfvergångar, som de erfara ifrån den

dentur omnibusque, propter quæ elleborum bibitur. Oribas. Med. collect. cap. 23.

den ena affecten til den andra, måste naturligtvis verka i kroppen stora förändringar. Dessa äro allena i stånd at häfva gamla inrotade, och eljest obotliga sjukdomar *p*).

Sinnet skildt ifrån göromål och bekymmer, njuter för öfrigt en synnerlig hvila; det fägnas af en mängd nya föremål, som möta det i okända länder; Sjömannen upeldas af hoppet, at åter snart få se sit fädernesland. Hvilken glädje röner han icke, då han uptäcker den efterlängtade hamnen. Åtanken af det nöjet han skall njuta af sin makas, sina barns och vänners famntag och glädje-betygelser, försmaken af den förnöjelse med hvilken han skall förtälja dem sina resor och de farligheter han genomgått, måla dem de stormar han utstått, och fasan af det skeppsbrott, ifrån hvilket han blifvit frälst, gör honom redan lycklig i hoppet; föreställningen af all den lycksalighet han lofvar sig vid sin hemkomst, försätter hans själ i den ljufvaste hänryckning.

3. §.

p) *Verum gestatio per pelagum vehementissima est, et mutationes plurimas et maximas facit. Nimirum cum anima mixtos affectus habeat ex tristitia et spe, timore ac periculo, modo gaudentibus et lætis, modo in agone existentibus navigantibus. Omnia hæc composita sufficientem vim habent omnem veterem morbum exigendi et e corpore excludendi.* Ætius Med. contr. tetr. 1. Serm. 3. Cap. 6.

3. §.

Kroppsöfningar af tredje slaget.

Det tredje slaget af kroppsöfningar, som har mycken gemenskap med de tvånne föregående, angår en sådan rörelse, som man har sittande, utan något annat stöd: til exempel på et hångande, och i båda åndarna upfåstadt tåg som svånger fram och tilbaka, hvilket utgör den machinen, som kallas repgunga, åfvenså ridning med alla sina grader af hastighet, såsom i gående, i lunk, i traf, i galopp, med flera dylika rörelser som hafva gemenskap med dessa, i hvilka man år i arbete med åtskilliga kroppens delar, än för at hålla sig fast, och akta sig för at falla, än för at pådrifva håsten, ån för at hejda och tygla den.

Vid dessa slags kroppsöfningar hafva tillika hufvudet, armarna, benen samt lifvet tilfälle at röra sig. Man erfar dervid darrningar och stötar, i synnerhet invårtes, samt mer eller mindre starka skakningar af kreaturet eller machinen, af hvilka kroppen båres, hvaraf en dubbel verkan upkommer, nåmligen både activ och passiv.

1:o Den rörelse man tager sig på et gungbråde, i en svånggunga och äfven i en caleche, liknar mycket den rörelse man har på et fartyg som seglar; emedan kroppen försåttes i en mångd af olika ställningar, och musklerna nödsakas beståndigt at vara i en

 om-

omvåxlande rörelse, för at altid bibehålla jämnvigten. Dessa hastigt påkommande och ofta oförväntade rörelser kunna vara af mycken nytta i practiken. Det hör en uplyst Läkare til at bestämma deras bruk. Låtom oss närmare betrakta den kroppsöfning man tager sig til håst, såsom ganska förmånlig framför alla andra rörelser af detta slag.

2:o Ridning, då den icke sker håftigt, det vil såga, då den sker i gående eller i lunk, förorsakar jämna och likta stötar, och är således af stor nytta för alla kroppens delar, i synnerhet för bröstets och underlifvets inelfvor, som dervid lindrigt föras emot hvarandra. Emedlertid har *Sanctorius* anmärkt, at denna kroppsöfnings helsosamma verkan hör mer til de öfra delarna, än til dem som äro nedanför höfterna; och han påstår, at af alla sätt at rida, är det bästa i gående, dernäst i traf, och at galopperande är det skadligaste, emedan det altför mycket skakar kroppens fasta delar och i synnerhet veka lifvet och höfterna *q*).

Genom de täta stötar, som en måttlig ridning ger åt de fasta delar, förorsakas i alla kroppens kärl et arbete af och emot kärlens väggar, hvilket ökar de våtskors rörelse, som dessa innehålla, och befordrar et friare omlopp i de

q) *Equitatio respicit magis perspirabile partium corporis supra lumbos, quam infra. Inter autem equitationes, tolutans saluberrima, sicut succussans insaluberrima.* Sanctor. Aph. 27.

i de minsta kärlen. Blodet och lymphan förtunnas deraf mera, arbetas bättre och erhålla derigenom en större fullkomlighet. Denna måttliga rörelse lättar i synnerhet våtskornas omlopp i kroppens körtelaktiga delar, i hvilka, som bekant är, den vanligen sker långsamt för kärlens invecklade läges och bristande spånnkrafts, samt lymphans klibbighets skull som der beredes, och som är mycket fallen för at tjockna och förorsaka stockningar i dessa delar.

En sakta ridning utvicklar vidare och förökar kroppens varme, i det at den påskyndár rörelsen i de fasta delarna och följakteligen en större snabbhet i de flytande, hvilket gör at alla förrättningar i kroppen ske med mera lätthet. Den verkan som denna kroppsöfning har på underlifvet och diaphragmen, lättar mjölksaftens ingång i mjölkådrorna, och följakteligen befordrar näringen, utdunstningen, matsmältningen, afförningarna äfven som alla andra afsöndringar som ske i kroppen.

Men en des förnämsta verkan är, at blodets omlopp blir lättare i portådrans grenar, i mesenteret, i intestinerna m. m. Också tyckes denna kroppsöfning förnämligast vara passande för hypochondriske sjuke; ty det är troligt, at hos dessa är något fel i lefrens förrättningar och i synnerhet i intestinerna; och detta är äfven tydligt, då man betraktar tillståndet och lukten m. m. af deras våtskor,

och den olikhet de hafva med famma vätskor hos en frisk människa.

Detta fel kan undanrödjas genom ridande, hvilket verkar på dessa delar såsom et utvårtes medel och måste naturligtvis, genom de tåta stötar det åstadkommer i dessa delar, upväcka en större varme ån vanligt, göra at vätskorna båttre blanda sig och låttare affilas. Det år ingenting, såger *Celsus*, som mera stårker intestinerna ån ridning, och det år för denna orsak skull som den är nyttig i utsot *r*).

En annan verkan som ridning vidare har, år at den sprider en viss friskhet i ansigtet, på de mest svaga och krafsliga personer. Denna friskhet varar någon stund, och röjer sig straxt, så snart man stiger til håst. Bröstet röner i synnerhet verkan af denna kroppsöfning. Den ger tilfälle til åtskilliga ombyten af luft, som man tråffar på landet, ån på det öpna fältet ån på högderna, ån vid flodernas bråddar; ombyten hvilka lindrigt reta nervknippena och sammandraga fibrerna, så at detta åmne må intrånga starkare i bröstet och reta til uphostning. Å en annan sida, åro de mångfaldiga föremål som framställa sig, åfven så många nya uptråden, hvilka oåndeligen roa sinnet.

Den-

r) *In hoc affectu corporis . . . vehiculo sedisse vel magis etjam equo prodest, neque enim ulla res magis intestina confirmat.* Cels. Lib. 4. Cap. 1. s. 6.

Denna ſtora glättighet, ſom ridning förorſakar hos en ſjuk, är en omvåxling, ſom en Låkare i ſanning bör önſka hos ſin patient, och hvaraf han kan draga mycken fördel; ty ju mera fruktan och oro är i ſtånd at förvårra en ſjukdom och äfven förorſaka den, ju ifrigare bör et medel tilgripas, ſom år angenåmt för at bota eller förebygga den; och et ſådant år ridning, hvilket förtjenar det ſtörſta förtroende, ſå vål hos den ſjuke ſom hos Låkaren, hvilka bägge deraf böra hoppas den båſta verkan.

Denna år ofta förunderlig i alla de håndelſer, då ridning nyttjas vid tjenligt tilfålle; den år nåſtan otrolig, i ſynnerhet i chroniſka ſjukdomars botande, hvilka hafva ſit ſåte i bröſtet eller underlifvet. Denna rörelſe år oåndeligen angenåmare och helſoſammare för en ſjuk ån åkning, ſå vida des krafter tillåta den. *Plempius* s), *Sydenham*, *Fuller*, *van Swieten* åro alle enſe derom, at gifva den företråde framför alla andra kroppsöfningar.

Men nyttjas den med altför mycken håftighet, ſåſom med trafvande och ſtarkt galoperande, ſå år den af alla håftiga kroppsöfningar den farligaſte, i ſynnerhet för ſjukt folk, emedan alla kroppens delar, ſå faſta ſom flytande, undergå en betydlig omſtörtning och

s) *Per rhedas ita pedibus cruribusque æbrigeſcunt, ut non amplius incedere valeant . . . : Equitatio commodior eſt, modo non ſit eqvus ſternax, ceſpicator, aut ſuccuſſor.* Plempius l. c.

och inelfvorna åro i stånd, at genom den altför starka skakningen komma ur sit naturliga läge och förorsaka bråk. På denna verkan af en altför stark och håftig ridning, följa ofta kroknad och vårk i lederna *t*), blodspottning, gyllenåder, blodpissning m. m.

Den, som undrar på at denna kroppsöfning kan hafva så svåra följder, besinne blott et ögonblick hvad styrka en ridande måste använda, för at hålla sig fast på en håst som löper i friskt traf, en rörelse, som fordrar at nästan hela kroppens spånnkraft skall vara i arbete, och alla muskler på det våldsammaste sammandragas. En sådan skall då finna mindre underligt, at dessa olyckor ofta inträffa hos dem, som rida fort och mycket, ån at de icke ånnu oftare göra det. Så mycket snarare böra kånbara olägenheter i de delar, som åro belägne i bröstet och underlifver, följa på denna rörelse, i håndelse at dessa delar åro i något sjukligt tilstånd. Hvem begriper icke, at, om det år knölar eller hårdheter i lungan eller hon fastvuxit efter någon nyligen föregången inflammation, de håftiga stötar, som hon kunde erhålla under en håsts galopp eller hårda traf, vore i stånd at förorsaka skadliga slitningar eller bristningar i kårlen, gifva anledning til blodspottningar, och påskynda den sjukes död, som i sin villfarelse skulle vara öfvertygad at denna

t) *Equitare ei cui articuli dolent, inimicissimum omnium est.* Cels. Lib. 4. Cap. 1.

na rörelse vore honom särdeles helsosam? Den är det verkeligen i dessa samma sjukdomar, som vi skole vidlöftigare visa på et annat ställe; men då bör den nyttjas med måtta och endast vid tjenliga tilfällen.

Denna anmärkning, åfven som alla andra vi hitintils likasom i förbigående gjort, ålägger ofs ändteligen den nödvändigheten at stadga vissa allmänna försigtighetsmått, för at göra dessa upräknade trenne slags kroppsöfningar med säkerhet nyttiga. Dessa reglor skola utgöra ämnet för det följande Capitlet.

5. CAPITLET.

Gymnastiska Reglor.

Quis, quid, ubi, quibus auxiliis, cur, quomodo, quando.

De trenne slags kroppsöfningar, hvaraf Läkarekonsten betjenar sig til åtskilliga sjukdomars botande, äro af en så kraftig verkan, at de ofta ensamme utgöra et säkert botemedel. Emedlertid då man igenomlöper vissa Författare, hvilka skrifvit öfver Gymnastiska medicinen, blir man förvånad at finna, det somlige hafva uphöjt vissa kroppsöfningar, såsom ypperliga medel emot den eller den sjukdomen, och at andra tvärtom rent af ogillat dem, såsom skadliga. Ridning til exempel,

pel, som *Sydenham*, *van Swieten* och *Fuller* ansett såsom et ofvikligt medel emot stockningar i underlifvet, förkastas af *Johnston*, *Mercurialis* med flere, och meningarna äro också mycket delade, om nyttan eller skadan af at tala högt. Denna skiljaktighet för en uplyst människja på de tankar, at det icke ges något botemedel, som är rent af dugligt eller odugligt; men at des verkan helt och hållet beror af des tillämpning. Vi vilje i anseende härtil, upgifva några reglor i detta ämne.

Så snart man är nog kunnig om en viss sjukdom, för at veta om rörelse är nödvändig, så bör man

1:o Välja de kroppsöfningar, som synas vara de mest tjenlige til det ändamål man söker

2:o Utse bästa tiden för dessa öfningar.

3:o Lämpa dem i anseende til deras styrka och varaktighet efter den sjukes ålder, kön och temperament, samt efter årstiden m. m.

4:o Iakttaga en viss försigtighet efter deras slut. Hvar och en af dessa reglor, skole vi vidare förklara i sina särskilda paragrapher.

1. §.

Första Reglan.

Välj en passande rörelse.

Det som vi sagt om rörelsens verkan i allmänhet, i anseende til tid, rum, styrka och

och varaktighet, bör lämpas til alla tre slagen af kroppsöfningar. Då denna tillämpning en gång är gjord, finner man lätt hvari deras verkan skiljer sig, i anseende til deras egenskap, at fordra mer eller mindre häftigt bemödande, och detta bör då bestämma hvilkendera af dem bör väljas.

Ibland kroppsöfningarna af första slaget är det tvänne olika arter:. de ena häftiga, sätta i et ögonblick kroppen i den största skakning; de andra lindrigare, förorsaka endast en måttlig rörelse i musklerna, som sker ibland med, ibland utan kroppens flyttande. Det är nämligen bevist, at billardspel, trissakastning, spatserande och andra öfningar, som endast sätta kroppen i en lindrig rörelse, icke förorsaka sådana stötar i de inre delarna, icke bidraga så til at sätta musklerna i arbete, eller at upväcka en stark utdunstning, (väl förstäendes om de räcka lika länge) som volant, bollkastning, fäktning, dans och jagt. Orsakerna äro lätta at finna, då man känner den verkan hvar och en af dem har. Ibland de kroppsöfningar, hvarvid endast de yttre delarna äro i rörelse, är det äfven lätt at skilja de lindriga ifrån de häftiga. Likaså är det med de åtskilliga rörelser, som ske med rösten. Men at uprepa detta å nyo, vore en öfverflödig vidlöftighet.

I anledning af dessa allmänna reflexioner, tro vi oss med säkerhet kunna påstå, at kroppsöfningarna af första slaget icke äro passande

för

för fvaga och kraîsliga kroppar, för fådana, fom genom et långvarigt fångliggande eller genom någon lång och betydlig fjukdom förlorat fina krafter, och at de endaft kunna vara af nytta för fådane fjuke, fom hafva nog ftyrka för at tåla dem, och haft någon långre tid at repa fig efter fjukdomen.

Då det år nödvändigt at fätta hela kroppen i rörelfe genom viffa öfningar, måfte fådana våljas, hvarigenom denna affigt båft vinnes. Det år viffa månnifkjor fom åtnöja fig blott med en enda kroppsöfning, hvilken fätter endaft några viffa kroppens delar i rörelfe, och lemna de öfriga i hvila. Det år nödigt at altid välja den öfningen, hvarvid i fynnerhet de delar mödas, hvari man åftundar rörelfe. Det är af denna vål gjorda tillämpning, fom en god utgång beror.

Såfom andra och tredje flagets kroppsöfningar ingalunda åro paffande för andre fjuke än fådane, fom fjelfve icke kunna gifva fig dem, år det klart, at deffa böra välja den lindrigafte rörelfe, fåfom at låta båra fig på bår, eller i porte-chaife, låta ro fig, eller ockfå rida i gående och icke föka någon ftarkare kroppsöfning, innan de återvunnit fina krafter. Då först år det tid at ftiga i en vagn, men i början åka endaft långfamt och på jämn våg eller på gråsvall, intil des krafterna tillåta at på en ojåmn eller ftenig mark tåla de ftötar, fom man utftår i et fkakande åkdon eller på en håft fom trafvar.

Haf-

Hafva nu dessa pasfiva kroppsöfningar haft sin åsyftade verkan, och om det fordras, at til curens fullbordande förlånga eller öka antingen en allmän muskelrörelse eller en rörelse som flyttar kroppen, då är tid at taga sin tilflygt til de activa kroppsöfningar, sedan man väl afgjort hvilka af dem äro de tjenligaste.

I allmänhet är det nödigt at, då man för sin helsas återvinnande utser för sig någon viss kroppsöfning, altid, om möjligt är, välja en sådan som är angenäm, som vederqvicker sinnet under det at den ger kroppen rörelse, emedan, enligt *Platos* ord, den nära förening, som är emellan själ och kropp icke tillåter den ena at röras utan den andras deltagande.

2. §.

Andra Reglan.

Välj en passande tid.

Då det är afgjordt hvilken slags rörelse är den mäst passande i en gifven sjukdom, är det bättre at nyttja den, sedan största smärtan är öfverstånden, än under påstående plågor, bättre at upskjuta den til des de svåraste paroxysmerna äro förbi, bulnaden är minskad, och ingen crisis mer at vänta.

Det är en practisk regla, at aldrig oroa en kropp som lider, antingen lidandet är allmänt för hela kroppen eller blott för en del af den. Denna regla har få undantag.

 Lika-

Likaſå i en feber, bör man lemna den ſjuke i ſtillhet, ſå länge den år ſom ſvåraſt, och endaſt låta röra ſig på de goda ſtunderna.

Erfarenheten har vidare bevist, at det är båttre at taga ſig rörelſe före ån efter en måltid. Orſaken år klar. Likvål ges det temperamenter, i ſynnerhet choleriſka, ſom icke kunna fördraga någon håftig rörelſe, ſärdeles ridning, då deras mage år tom. Deſſa böra då taga en köttſoppa eller någon annan lått föda, innan de ſtiga til håſt. Likaſå anſe vi för nödigt at anmärka, at man icke bör åta ſtraxt efter en tagen rörelſe, eller genaſt begifva ſig til arbete *); ty då har kroppen behof af hvila, och den kan han icke njuta, om icke åfven ſinnet år i ro.

3. §.

TREDJE REGLAN.

Lämpa rörelſens ſtyrka och varagtighet efter den ſjukes ålder, kön och temperament, ſamt efter årstiden.

En allmån regla, ſom måſte följas, i hvad ſom angår rörelſens ſtyrka och varagtighet år,

*) *Ne ſtatim poſt exercitationem cibus aſſumatur, ſed modica interjiciatur mora, quo usque fervor remittatur et agitatio corporis jam ſedata appareat.* Mercur. de Arte Gymnaſt. *Poſt ſatietatem nihil agendum. — Si quis interdiu ſe implevit, poſt cibum neque frigori, neque æſtui, neque labori ſe debet committere, neque enim tam facile hæc inani corpore quam repleto nocent.* Celſ. Lib. I. Cap. 2.

år, at icke på en gång afbryta den, utan småningom och efter hand, då man märker, at kroppens kärl börja at blifva stinna, andedrägten mindre fri, ansigtet rödare, svetten framtränga och en matthet infinna sig utan tröttnad *); likväl äro svettning och svårighet at andas icke altid säkra tecken at rörelsen är tilräcklig, emedan det gifvas vissa häftiga kroppsöfningar som kunna åstadkomma bägge dessa saker, innan de gjort all den verkan som man åstundar, och som de varit i stånd at göra. Svettning är desutom hos somlige hastigare, hos andre långsammare. Likaså förhåller det sig med en tung andedrägt. Den är icke altid en signal, at rörelsen bör uphöra; emedan den kan härröra af en svagare kroppsförfattning hos patienten, åfvensom af sjukdomens olika egenskap.

För öfrigt bör kroppsöfningens art och beskaffenhet, åfvensom des varagtighet lämpas efter de anledningar, som sjukdomen och en derefter inrättad curmethod ge vid handen; ty då man har nödigt at föreskrifva någon stark rörelse för vissa chirurgiska sjukdomars botande, så kunna icke altid nyssnämnde tecken tjena til måttstock för rörelsens

*) *Moderata exercitatio est quæ fit usque ad sudorem aut certe lassitudinem citra fatigationem: est enim inter eas discrimen, quod lassitudo sit corporis gravitas; fatigatio autem sit immoderatio laboris; illa spiritum non nihil exsolvit, hæc plus satis corpus incalefacit et exsiccat.* Plemp. l. c.

sens styrka eller varagtighet, som i det fallet måste rätta sig efter tusende omständigheter, för hvilka det är omöjligt at gifva några vissa reglor; utan måste en hvar deröfver rådfråga sig sjelf. Det bör allenast erinras vid de kroppsöfningar man företager sig, at de altid böra göras angenäma genom denna visa måtta, som allena är i stånd at verka alla de förträffeliga förmåner, som vi deraf kunne vänta. Det kommer an på deras skickelighet och förstånd, som både råda til dem och som nyttja dem, at så väl inskränka som utvidga dem efter behof. Men framför alt bör man icke glömma, at valet af kroppsöfning, des styrka och varagtighet, bör, som vi redan sagt, lämpas efter den sjukes ålder, kön och temperament samt efter den årstid, på hvilken den företages.

1:o Hvad åldren vidkommer, kan både en ung och en gammal människja lättare uthärda en viss activ rörelse, än en man vid mogen ålder, som icke är van at arbeta och röra sig. Likväl bör mycket ungt folk, äfven som mycket gammalt, icke så häftigt röra sig och så länge i sänder, som fullväxte och stadgade personer; ty de som i otid företaga sig kroppsrörelser, hvilka icke äro gjorda för deras år, åldras i förtid och få en styfhet i sin kropp, som icke står at öfvervinna.

Soldater, til exempel, som möda sig mycket mer än deras Officerare, blifva förr ur

stånd

ſtånd at tjena ån deſſe, ſom njuta en ſtörre maklighet och öfverflöd, och i följe deraf, bibehålla länge en rörlig och verkſam ålderdom, nyttig för Staten, behaglig för dem ſjelfve.

En regla har likvål gammalt folk at iakttaga framför de unge, at de nemligen altid i viſſa fall, och då det år lika godt, hvilken af flera ſlags kroppsöfningar blir nyttjad, helſt fortfara med dem, ſom de hafva vånt ſig vid, utom det at vanan har gjort dem ſådana låttare, måſte de åfven falla dem angenåmare, åtminſtone år det viſst, at de icke utan fara ſkulle företaga ſig någon ny kroppsöfning, ån den hvarvid de vånt ſig. Jag har ſett folk, ſom genom ſpatſering lått återfått ſina krafter, och ſom icke utan beſvårlighet kunnat åka eller låta båra ſig i porte-chaiſe, och tvårtom andre ſom af åkning funnit ſig mycket vål; men icke kunnat fördraga at ſpatſera, om det ock ſkedt aldrig ſå ſakta.

För öfrigt bör gammalt folk nyttja lindriga rörelſer, och laga at hvarken deras faſta delar altför mycket mödas, eller at deras blod kommer i altför ſtark vällning. Promenader til fots, viſſa ſpel och andra måttliga öfningar, ſom kunna njutas på landet, och i ſynnerhet jordbruk *a*), hvarvid kroppen

 pen

a) Vi förſtå med jordbruk och des ſyſslor, icke ſådane, hvartil det uſla dagsverksfolket år fördömdt, ſom måſte tråka hela dagen under ſvårt arbete; utan ſådane ſom *Virgilius* afmålar i ſit

pen omgifves af våxternas fina delar, derigenom luften blir ren och helfofam at andas, alla dessa ôfningar åro fôr dem ganska passande, åfven fom fôr fullvåxte och medelåldrige, fom hålla på at repa fig efter någon ôfvervunnen fjukdom.

2:o Kônet: Qvinnans kropp år vanligen mera lôs, fpåd och ômtålig ån mannens. Denna lag år allmån fôr alla honor ibland djuren, i jåmnfôrelfe med hanarne: likvål år det endast qvinnan, fom trodt fig hafva råttighet at vara fyfslolôs: hennes kroppsbygnad ålågger henne den nôdvändigheten at röra fig lindrigt och med måtta. Det år en gammal erfarenhet, at fruntimmer, hvilka fållan môdat fig hvarken til kropp eller fjäl, ofta vid den ringaste starkare rôrelfe, vid en aldrig få litet lång promenad fått convulsioner; emedan en fådan rôrelfe, ehuru fvag den år, likvål år fôr stark fôr dem. De åro nåstan fåfom perfoner, hvilka hålla på at tilfrisk-

Landtbruks-qvåde, dår landtmannen går fjelf ut på marken och ger order åt fine underhafvande, hvad de bôra gôra, ån vid hôflåttern, ån vid fådesfkôrden, ån vid vinbergningen, ån fer fina kor mjôlkas, ån ôfverråknar fin ungbofkap. Detta enfaldiga lefnadsfått, fom gôr landtlefnaden få behaglig, få fkild ifrån oro och fôrtret, var väl fôrtjent at befjungas af Skalderne; och om det år omôjligt at finna den fådan mera i vår tid, få åro åtminstone deras verfer dyrbara lemningar, fom låra ofs at på et angenåmt fått fakna den.

friskna, hvilkas fibrer åro i en slags mårkelig tonlöshet; vid minsta rörelse som år ovanlig, darra de ånda til convulsioner, icke så at det vore någon fara at deras fibrer brusto genom för håftig spånning; men ehuru svag denna spånning år, år den dock för stark för fibrer, hvilka icke åro vana vid denna retelse, och hvilkas naturliga tilstånd år at vara slappa. Det år derföre, som de lindrigare activa rörelser, och ånnu mera de passiva, åro båst passande i fruntimmers sjukdomar. Jag bör likväl anmärka, at det år vissa kroppsöfningar som passa mera för qvinnor, som gifva di, (hvarom vi få tilfälle at på sit ställe vidare tala) och andra som åro tjenligare för dem som äro hafvande.

Det gifves fruntimmer som ansett ridning för en kroppsöfning hvarken öfver deras krafter eller deras kön; man har någon gång med förmån rådt dem at företaga sig den, för at befordra deras rening. Men jag skulle då önska, at de hellre redo i tvårsadel och icke grense som karlarne, ty det skakar dem för mycket.

Det år förgäfves vi göre hår den anmårkningen, at de flesta fruntimmer, som bo i ståderna, röra sig antingen för liter, eller ock för mycket. Flere före mig hafva lårit dem veta, at ingenting mera förstör deras temperament och deras kropps-författning, ån den veklighet och tröghet i hvilken de lefva. De åro slafvar af sina behag, öfver-

lemna sig åt sina nycker och äro döfva för nästan allting, som angår deras helsa. För öfrigt kunna samma reglor, som vi stadgat för karlarne, nästan alla lämpas til det andra könet, *servatis servandis.*

3:o Temperamentet: Alla människjor hafva hvar och en sit eget temperament, och det är efter den kunskap de sjelfva gifva ofs derom, och egna anmärkningar vi vidare kunne göra, som vi måste rätta våra botemedel och vår föreskrift af de starkare eller lindrigare kropps-öfningar, som de böra nyttja; men vi böre likvål altid hafva affeende på de omständigheter, som sjukdomen och den derpå grundade curmethoden gifva vid handen. Om vi, til exempel, hafve at göra med et sangvint temperament, dår kärlen äro veka och spåda och gifva lätteligen efter, så är i detta fall at frukta en skadelig blodfullhet med alla des svåra följder; hvarföre en måttelig och jämn rörelse, inrättad efter förnuftiga reglor, en gnidning öfver hela kroppen, som befordrar vätskornas omlopp och de fasta delarnas styrka, och som öker utdunstningen, i den händelsen äro de bästa hjelpemedel, och af hvilka inga elaka följder äro at befara, i det stället at en häftig rörelse skulle förorsaka inflammation, feber m. m.

Äro fibrerna veka, böra de stärkas genom mödande. De som hafva en sådan kroppsbygnad, böra erinra sig *Celsi* ord: *labor siccat.*

Det

Det cholerifka temperamentet ger tilkånna mer verkfamhet än det fangvina. Derföre äro de, fom hafva detta temperament, i fynnerhet utfatte för inflammatorifka fjukdomar; alt bereder dertil, få fafta fom flytande delar, alt år underkaftadt denna fvårighet. Den inflammatorifka tåthet i delarna, fom år en följd af detta temperament, bör tilråckligen öfvertyga om faran at häftiga och långe uthårdade kroppsrörelfer.

I phlegmatifka och melancholifka temperamenter, dår våtfkornas omlopp fker långfamt och med fvårighet, kan rörelfen utan fara anftrångas. Det år i ingen kropps-författning fom den bör fke med mer ftyrka ån hår; och då bör i fynnerhet en fådan rörelfe våljas, hvaraf kroppen uplifvas genom ftarka ftötar och de flytande delar erhålla mera drift. En tiltagande rörelfe, en ftarkare gidning och en ftörre hetta, fom åro följder deraf, förbåtra matfmåltningen, löfa och förtunna de tjocka vätfkor, hvaraf fådana kroppar vanligen befvåras, och det fega flem, fom förorfakar ftockningar i de inre delarna, famt tjena til at återge mufklerna den ftyrka de förlorat. Men en fådan månnifkjas temperament är at vara lat; han undviker arbete, fom ftrider, fäger han, emot hans natur, emedan det tröttar honom; han fofver för at befordra matfmåltningen; han nedfånker fig i veklighet och vålluft för at döfva fina plågor, och öfverlemnar fig, för at tala med

allmånheten, åt sit temperament, som ofta konsten mer än naturen tilskapat; det är et vålmågans och lättjans barn. Gå och sök verklige phlegmatici ibland bondfolk och soldater, och ni skall icke finna en. En småningom ökad kroppsrörelse är i stånd at ge dygder åt temperamenter, som minst tyckas vara gjorde för dem.

Melancholici likna mycket phlegmatici, de äro torre och kalle til naturen. De hafva ocksa behof af rörelse; och den som bäst passar sig för dem är en sådan, som i synnerhet skakar de inre delar.

4:o Hvad årstiden vidkommer, så bör en kroppsrörelse under stark hetta altid ske med mycken måtta, och man måste i synnerhet laga at ingen rörelse företages den tiden på dagen då hettan är som starkast. En sådan middagshvila iakttages altid noga af arbetare i fria luften. De lyda den känsla af matthet som hettan medför, och förmå icke företaga något arbete, som fordrar mycken styrka. De oskäliga djuren tyckas äfven deri följa naturens drift; ty aldrig äro skogar och lunder tystare än vid middagsstunden, alt för den starka hettans skull. De fyrfotade djuren lägga sig ned, foglarna låta icke mer höra sin qvittrande stämma, kort sagdt, en tystnad råder nästan som om djupa natten.

Ehuru vi sagt, at kroppsrörelse stärker fibrerna, så förorsakar den icke desmindre, under en brännande solhetta, en altför stor minsk-

minskning af våtskor; hvarföre en passiv rörelse eller en blandad då bör väljas framför en activ, i fall något val tillåtes; men som den minsta delen af månniskjor kan hafva tilfälle at göra et sådant val, så är det båst, då den sjuke är nödsakad at betjena sig af activa kroppsrörelser, at dertil välja den minst heta tiden på dagen. Om vintren bör kroppsöfning drifvas nåstan til ytterlighet, så framt någonting kan sägas böra drifvas dertil. Den bör altid syfta på at öfvervinna den tröghet, som den kalla och våta luften förorsakar i våra fibrer. Den måste företagas til fots, så vida marken och väderleken tillåter. Gnidningar, som förråttas länge och ofta, kunna i annat fäll nyttjas i dess ställe och äfven derjämte, såsom de gamle brukade. Detta angår i synnerhet sådane, som äro på båttringen efter någon sjukdom; ty det är bekant, at sådana båttringar gå altid långsammare om vintren än om sommaren; men hvad man i synnerhet bör laga, är, at rörelsen aldrig företages efter måltiden; ingen ting skadar mera matsmältningen än at utsätta sig för köld, så länge den påstår.

4. §.

Fjerde Reglan.

Sluta icke rörelsen för tvärt.

Efter en slutad rörelse, kan man icke utan fara genast gå öfver ifrån den til en full-

kom-

komlig hvila *b*), åfven som ifrån en lång hvila til en stark rörelse. Man måste småningom våna sig til ombytet. Man vet ju at en månniskja, som år trött efter en ovanlig rörelse, kånner en låttnad och hvila at få återtaga den slags rörelse, som hon år van vid. *Levat quoque lassitudinem, etjam laboris mutatio*, säger *Celsus*; och emot denna trötthet, når den år altför mycken, hvad botemedel gifves det? Jo, svarar *Celsus*, er dagliga sång: fatigato quotidianum cubile tutissimum est, insolitum contra.

Om man blifvit svettig af den rörelse man tagit sig, år det nödigt, at, innan man ombyter linne, låta aftorka och lindrigt gnida kroppen med et torrt och något varmt linne kläde: *hunc reficit in ipso quoque itinere frequens frictio; post iter primum sedile, deinde unctio c*).

De Engelske Jockeys eller håstmånglare försumma aldrig at iakttaga dessa försigtighetsmått, för at bevara deras håstar, helst erfarenheten lärt dem, at, utan denna försigtighet, förfalla de starkaste och snällaste krea-

b) Man påstår vanligen, at håll och styng kommer af för mycken rörelse; men erfarenheten visar tvärtom, at det år mindre sjelfva rörelsen, ån en hastig hvila efter en slutad rörelse, som år orsaken til denna sjukdom.

c) Härigenom blir icke allenast kroppen ren och torr ifrån sin fuktighet, utan den öfriga svetten, som blifvit lockad til hudens porer, slipper ut, och tröttheten minskas.

kreatur til vanmagt och tröghet. Så snart kapploppet är til ända, gifva de dem vin och gnida dem sedan med halmtappar, hvarefter de låta dem gå och röra sig en liten stund, och derpå gnida dem å nyo. Mån man har samma omsorg om stalldrången, som ridit på dem?

Det skulle kanske icke vara utom ämnet, at här handla om gnidningar och hvad som dervid är at iakttaga; men som det skulle afbryta den ordning vi föresatt oss, hafve vi ansett tjenligare at göra det i en liten särskild afhandling vid slutet af detta arbete. Låtom oss nu betrakta hvilan.

6. CAPITLET.

Om hvila.

Kroppens hvila är et uphörande af den rörelse, som man haft under det man öfverlemnat sig åt någon viss kroppsöfning eller något visst arbete. Det är et tillstånd, som är en motsats af det, hvari man befinner sig under påstående rörelse. Det ges twå slags hvila, den ena kroppens, antingen hel och hållen eller til någon af des delar, den andra, själens och de utvårtes sinnenas.

Kroppens hvila är den som man tager sig då man ligger, och då de krafter, som satte den i rörelse, äro afslaknade och icke verka

mera,

mera. Själens hvila är, då de utvärtes sinnena icke oroas af några utvärtes föremål. Båda tilstånden utgöra den fullkomligaste hvila för kroppen, eller et tilstånd hvari han icke verkar genom andra än genom de vanliga lifsförrättningarnas fria, lätta och omärkeliga rörelser.

Låtom ofs ifrån denna synpunkt betrakta hvilan i anseende til des verkan, des förmåner och olägenheter, samt de försigtighetsmått, som äro nödiga at iakttaga, för at med framgång kunna betjena sig deraf vid sjukdomars botande i allmänhet.

1. §.

Om verkan af hvila.

Under hvilan hafva muskelfibrerna en viss flakhet, eller åtminstone en mindre spänning. De äro i et stillhets-tilstånd, under hvilket alla motverkande muskler äro i jämnvigt och verka lika ifrån alla sidor, utan at någon af dem märkeligen råder på den, som svarar emot honom på en annan sida. De flytande delar, som genom rörelsen hölles åtspridda, blifva långsammare i sit omlopp; ockſå är blodets rörelse i pulsådrorna stillare och mera ordentlig, hjertats och bröstmusklernas beständiga arbete (ty de äro de enda som äro i rörelse) meddelar det et friare och jämnare lopp, än under rörelsen, då blott den sammandragning af musklerna, som åtskilliga kroppsöfningar fordra, ger denna

vät-

våtſka en ſtörre eller mindre håftighet. Det år derföre vi på et annat ſtälle betraktat den tiden, då man måſte röra ſig, ſåſom en ut-giftstid, ſom ſkattlågger hela kroppen; ty en kropp ſom är i en beſtåndig ſkakning, liknar en gryta, ſom kokar; det kokande åmnet förminſkas och förflyget i ångor. Här åter betrakte vi hvilan ſåſom en upråttelſe-tid, då den trötta kroppen vederqvickes och återhemtar ſina krafter *d*). Detſamma kan ſägas om nervſaften och om alla andra, ſå faſta ſom flytande delar. I ſjelfva verket år en jåmnare och ordentligare rörelſe i blodet mycket tjenligare til kroppens nåring och tilvåxt, ſom ſker derigenom at de flytande delarna ſåtta ſig vid kårlen, ån en håftig och afbruten rörelſe.

Men ſom denna lagning och tilſättning icke kan ſke utan at delarnas ſpånning uphör, det år, utan hvila, ſå tyckes det ſom naturens affigt med detta tilſtånd varit, at gifva delarna den ſtyrka och ton tilbaka, ſom de genom rörelſen på viſst ſått förlorat. Och håri ligger orſaken hvarföre vi naturligen, då vi efter en håftig rörelſe börje at ſmaka hvilans behag, vålje den ſtållning, ſom år tjenligaſt för trötta lemmar, och ſom paſſar båſt för naturens affigt. Deſſa ſtållningar år det, ſom vi flitigt böre gifva akt på i het-ſiga

d) Quod caret alterna requie durabile non eſt;
Hæc reparat vires, feſſaque membra levat.
Ovid. Heroid. Ep. V.

ſiga ſjukdomars botande, i hvilka våtſkorna måſte ſaktas i ſit lopp och göras tjockare, den ſtarka hettan minſkas, ſom ofta är feberagtig, den ſmärta och ſlitning förtagas, ſom förorſakas af kärlens ſtinnhet och alla de oordningar förekommas, hvartil muſklernas arbete kunde leda m. m.

Kroppens hvila ſkulle icke vara tilräcklig at uträtta alt detta, i fall ſinnet oroades af några utvärtes föremål, ſåſom af buller, ovåſende, bekymmer m. m. *e*). Det är med de ſjuke ſom med de lärde och dem, ſom läſa och ſtudera: när de vilja göra det med beſked, få ſöka de ſtillhet, fred och lugn, hvarigenom tankarne hållas bättre tilſamman. *Descartes* författade en ſtor del af ſina ſkrifter på ſängen. Vi böre likaledes antaga en dylik method med viſſe ſjuke, på hvilka det minſta buller ſkulle vara i ſtånd at öka febren, förorſaka yra, hindra den fullkomligaſte hvila och afhålla ſömn.

Det är förunderligt, huru genom en måttlig hvila förmåner för helſan kunna vinnas, ſom genom intet annat medel ſtå at erhållas. Men en hvila, ſom varar altför länge, är ofta underkaſtad elaka följder. I det at den bidrager til våtſkornas ſtadgande och ſammanpackande, ſå händer at de deraf tjockna för mycket, delarnas ſpännkraft aftager och ſi-

e) Cura ae meditatio hominibus pro animi exercitatione eſt. Hippocr. de morb. vulg. Lib. 6. ſ. 5. Aph. 10.

fibrernas rörelse blir ansenligen försvagad; alla kroppens förmögenheter råka i en tröghet och dolska, som gör, at naturen, lemnad åt sig sjelf, besväras af sina egna förrättningar och verkställer dem med möda, hvaraf upkomma hårdheter, tjocknad och tröghet i vätskorna, förstoppningar i cellulosa, svullnader, vattensamlingar och andra stockningar i inelfvorna; slutligen en svaghet i alla sinnen, en hågslöshet i rörelserna, et betagande af alla krafter, känslolöshet, uppehåll i affilningar och afförningar, svår matsmältning, bristande rensning och näring, och til slut hela lifskraftens utslocknande.

Alla dessa saker inträffa hos en sjuk, mycket hastigare än hos en frisk. Det är en anmärkning af *Sanctorius*, hvartil han på en gång ger både skäl och bevis. "En lång hvila, säger han, gör sjuka kroppar tyngre, dels för det at utdunstningsämnet måste genom rörelse beredas til affondring, dels emedan födan, om den är ovanlig eller ymnigare än den bör, som det ofta händer sjuke, icke smältes, hvaraf tusende elaka följder kunna komma och äfven som oftast döden" *f*).

Behöfs det exempel för at bevisa, det missbruk af hvila är mycket skadligare än missbruk af rörelse? Vi hafve sådana dagligen för våra ögon. Se bara på desse sjuke, som varit tvungne at en lång tid hållas vid sängen. Vanligen öfvergifva de den icke

G utan

f) Aphor. 389.

utan med lama, ſtyfva eller contracta lemmar, eller har ſkörbjugg infunnit ſig, eller år deras vederſående en ny ſjukdom. Det är tuſende andra olågenheter, ſom en för lång hvila har i följe med ſig, hvilket vi få tilfålle at längre fram viſa.

Men utan at gå och ſöka deſſa olägenheter i hoſpitalerna, låtom oſs endaſt betrakta ſådana månniſkjor, ſom icke äro verkligen ſjuka; men ſom tilbringa deras lif i veklighet, orklöshet och lättja. En öfverdrifven ferma, en blek och glåmig hy, en trög matſmåltning, hemorrhoider, ſvullna ben, deſſa åro alla frukter af deras håglöshet för rörelſe. Den ſtarkaſte håſt, ſom för långe lemnas i ſtallet utan at köras eller nyttjas, förlorar ſin ſtyrka och ſin raſkhet *g*). Om en för lång hvila har ſå ſkadlig verkan på detta djurets hårda och elaſtiſka fibrer, huru mycket mårkeligare ſkall icke des verkan vara på månniſkjans, ſom åro ſvagare, och i ſynnerhet på qvinnans, ſom åro ånnu finare och vekare! Moralen, ſåger en af ſednare tidens Philoſopher, gör låttjan til moder för alla laſter; Religionen föreſtåller henne ſom en hufvudſynd; Medicinen anſer henne för uphofvet til alla plågor.

En

g) Validis curſibus quotidie asſvetus eqvus quieſcat in ſtabulis; opima brevi pingvedine turget, ſed ſimul longe debilior fiet, ſolitis laboribus impar omnino. Van Swieten Comm. in Bœrh. Aph. §. 25.

En altför lång hvila för då med sig alla dessa olägenheter, äfven så hinderliga för helsans bevarande som för sjukdomars botande, och det händer för den orsaken, at, då organerna uphöra at verka och förrättningarna afstadna, sker ingen förtunning och silning i vätskorna, och deras flytning är under sin erforderliga grad af lätthet, i anseende til den verkande orsakens svaghet, oförmögen at bibehålla den i sit behöriga skick. Deraf komma alla de oordningar som yppa sig i kroppen. Med et ord, en för långvarig hvila är en omåttlighet och all omåttlighet är emot naturen, säger *Hippocrates*: *Omne nimium naturæ inimicum.*

Skyndom oss då at sätta gränsor för hvilan, lika som vi satt för rörelsen. Det är en lag vi föreskrifvit oss, och en nödvändighet som vårt ämne fordrar.

Man kunde göra en fråga vid slutet af denna artikel: *kan en människjas ställning, som står, anses som en hvila?*

Ja och nej. Ja, i anseende dertil at en kropp som har denna ställning, icke är satt i någon rörelse. Nej, emedan det är klart, at den toniska verkan, som denna ställning fordrar, är icke det hvilo-tillstånd, som vi antagit, och under hvilket alla muskler måste vara i en fullkomlig slakhet, och utan alt verkande.

Sedan vi således besvarat denna fråga, skole vi allenast tillägga, at den ställning,

ſom denna fråga angår, år ingen ting mindre ån förmånlig i många fall, och at detta tyngande på de nedra lemmarna, hvarifrån blodets återlopp til hjertat altid ſker med möda, kan förorſaka ganſka många olågenheter i hvarjehanda ſårs låkande, i bråk och åtſkilliga ſjukdomar, ſom angripa höfterna, lånderna och födſlolemmarna m. m.

2. §.

Allmånna reglor angående hvila.

Når det år afgjordt at en ſjukdom måſte botas genom hvila, bör all nödig förſigtighet iakttagas, at detta åndamål vinnes utan några olågenheter. Man måſte då laga:

1:o At halſen, lånderna, benen och handlofvarna icke måtte trängas af någon ting, at inga bindlar trycka altför mycket de delar, ſom de omfatta, hvilket vore at hindra blodets fria omlopp, ge anledning til ſtockningar, hvaraf följden blefve domningar, oro, ſvulnad m. m.

Samma förſigtighet måſte man iakttaga med ſmå barn, ſom man har den dårſkapen at linda, hvarigenom barnet aggas, oroas, uphettes och lider af den beſtåndiga tryckningen, en tryckning, ſom år i ſtånd at ibland förorſaka de vårſta följder på de våxande delar, ſom lätt emottaga allehanda intryck på de inre delar af kroppen, åfven ſom på hela kroppen i allmånhet och alla des förrättningar.

2:o Böra de ſjuke hvarken ligga för mjukt eller för hårdt; de hvila ofta bättre i en hårdare ſäng utan fjäder och ſparrlakan.

Locke i ſin bok om upfoſtran ger det rådet, at låta ungdomen ligga hårdt, det vil ſäga, på madraſſer ſtoppade med halm, ull eller tagel, och aldrig på fjäderbolſter, emedan de förorſaka nödvändigt ſjukliga och ömtåliga kroppar. Samme Philoſoph anmärker ockſå med rätta, at en hård ſäng ſtärker lemmarna, då deremot en mjuk, hvari man dagligen nedſjunker i fjädrarne, ſmälter ſå til ſägande och uplöſer kroppen, gör honom ſvag, och är likaſom en medhjelpare til döden. Detta uttryck är icke öfverdrifvet; ty ingen ting är i ſanning ſkadligare för helſan och kroppens ſtyrka, än at alla nätter nedbädda ſig i det mjuka dunet.

De ſjuke böra icke altför mycket öfverhöljas med täcken, i ſynnerhet om ſommaren, på det de icke måtte komma i för häftig utdunſtning eller rättare ſvettning, ſom ſäkert förſvagar dem.

Vi anſe värdt at här i förbigående anmärka, at det ges få människjor, ſom icke förblanda deſſa bägge ſaker: ſvettning och omärkelig utdunſtning; om det nu är genom ſamma kärl, ſom bägge ämnena utgå eller ej, är en ſak ſom vi lemne åt phyſiologerne at afgöra; vi vilje endaſt följa erfarenheten, och höra hvad den lär oſs: och det är, at ſvettning förſvagar kroppen i en betydlig mån

och

och gör honom tyngre, i ſtället för at den omärkeliga utdunſtningen gör honom lättare och ſtarkare, en omſtändighet ſom bör leda oſs i valet af mer eller mindre betäckning för en ſjuk.

Då man belaſtar ſjuke med täcken af ull eller andra ſaker, tvingas derigenom kärlen i kroppen och de nedre delarna, hvarigenom vätſkornas omlopp ſker med möda och blodet ſtrömmar up åt hufvudet. Det är derföre man ſer ſvetten altid rinna ymnigare i anſigtet, än på de andra delarna af kroppen. Et ſådant ſvettande är beſvärligt för de ſjuke, äfven om det hörde til curen. De kaſta ſig i ſängen och ſlänga ſig på alla ſidor, för at ſkaffa ſig en liten ſvalka.

Denna kaſtning är ſkadlig: 1:o Emedan den hämmar utdunſtningen, enligt denna aphoriſm hos *Sanctorius*; "En beſtändig kaſtning i ſängen, hvarigenom alla muſkler komma i rörelſe, förſvagar kroppen, hindrar matſmältningen och minſkar en nyttig utdunſtning" *b*). 2:o Emedan de ſjuke, under det de ſå vända och ſlänga ſig, lätteligen kunna kaſta af ſig täcket och ligga nakne under ſömnen; men nu är kroppens nakenhet, enligt nyſsnämnde Författares rön, mera hinderlig för utdunſtningen då man ſofver, än då man är vaken, dels för den ſtillhet, hvari en ſofvande kropp befinner ſig, dels derföre at

b) Aph. 90.

at den varme, föm de yttre delarna hade, drager fig inåt *i*).

Denna vana at öfverlafta kroppen med täcken, är icke mindre fkadlig för fårade delar, om de ockfå äfven icke funno fig befvårade af des tyngd; ty derigenom at hettan ökes i dem, kan varet antaga et elakt lynne, fåren ifrån frifka förvandla fig til rosagtiga, gå öfver til kallbrand m. m.

3:o För at ännu vidare vara fäker om hvilans goda verkan och förekomma des olägenheter, böra den fjukes lakan äfven fom des linne vara väl torra. Båda delarna måfte ofta ombytas. Det vore farligt at lemna en fjuk i et linne orenadt och fuktigt af fvett och andra faker, fom fnart fkulle åftadkomma klåda, rodnad, hudlöshet och fveda på alla tryckta och utftående delar af kroppen, händelfer, fom likaledes äro följder af orörlighet i fängen och et långvarigt liggande.

Det är i fynnerhet med barn, fom det är angeläget at iakttaga denna förfigtighet, för at befordra deras hvila. De olägenheter, hvarom vi talat, agga och oroa dem på det högfta, och förmå dem at gråta, hvarföre man ofta gör ganfka orätt at tilfkrifva deras gråt fjelfva fjukdomen.

Galenus hade tilfälle at fe et barn, fom gret dag och natt, utan at man hvarken med rörelfe, eller med fång eller med bröftet kunde tyfta det et ögonblick. Efter många un-

i) Aph. 359.

underſökningar fann han at barnet, äfven ſom des ſång och des blöjor, voro ganſka ſmutſiga; han lät tvätta det, lät gifva det rent linne, och et ögonblick efter, föll det i en ljuflig ſömn, ſom fortfor i flere timar.

Det är således en allmän regla, at ſjuke böra hällas det renligaſte ſom möjligt är, emedan det lättar utdunſtningen, befordrar blodets omlopp och delarnas näring, ſamt upfriſkar ſinnet.

4:o Ingen fullkomlig hvila kan njutas, om icke de utvärtes ſinnena äfven äro i ro. Således, då en ſjuk varit til ſtols, böra excrementerna genaſt bäras ut, ty en förſkämd luft bör granneligen undvikas, och genaſt förbättras, då man märker den. Rök och ſtarka lukter och alt ſom är i ſtånd at reta ſnorhinnan, är i många hänſeenden ſkadligt.

Ljuſet bör icke vara ſtarkt i en kamare där en ſjuk ligger, för at icke orſaka en häftig retelſe i hans ſynorgan, i ſynnerhet om den organen är ſjuk. Det bör hvarken vara midt för anſigtet eller på ſidan, utan bakom. Vaknar han, bör han icke genaſt utſättas för ſtark dag. Detta bör äfven iakttagas med ſmå barn: deras ſång bör vara ſå ſtäld, at de icke kunna retas til at ſe ſtinnt på någon ting, i ſynnerhet något ſom är lyſande. De taga lätt emot alla intryck: buller, ljus, et haſtigt ombyte af luft, alt förvånar dem, alt är i ſtånd at ſtöra deras hvila.

Hör-

Hörsel-organen fordrar samma försigtighetsmått, om hvilan skall med förmån kunna njutas. Det måste vara ganska litet folk hos en sjuk, och vara så tyst som möjligt är, så at ingen talar med den andre utan i nödtvång, ty utom det at för mycket folk förderfva luften i den sjukes kamare, och i synnerhet nära intil des säng, samt hindra des förbättrande, så sysselsätta de många objecter hans hjerna, kunna öka febren, och åstadkomma yra.

Så mycket som möjligt är, bör man afskilja den sjuke ifrån alt buller, såsom klockor och slammer ifrån verkstäder. Är han i fält, äro styckeskotten de svåraste. Bullret af kärror och andra åkdon är lätt at förekomma, om man låter strö halm omkring huset där den sjuke bor.

5:o Hvilan i sängen bör icke vara länge, om det är möjligt; ej heller bör den sjuke där länge bibehålla samma ställning; emedan den hetta, som deraf upkommer, och hvarom vi ofvanföre talat, jämte kroppens orörlighet, förswaga honom alt mer och mer, blodets och vätskornas omlopp blir trögare, de inre delarna fuktas icke mer af samma mängd med safter, hvaraf följer tröghet och kraftlöshet i de fasta delarna, och stockningar i de flytande. Och då dessa sednare hindras i sit omlopp, stadna de, förderfvas och förorsaka långt andra sjukdomar, än den, för hvilken man föreskrifvit patienten at hålla

 sig

ſig vid ſängen, och hvilka icke kunna botas innan deſſa olägenheter af den ſjukes hvila häfvas.

Hvem vet icke at ſtora ſår och benbrott, hvilkas botande drar långt på tiden, och de dervid förefallande ſvåra operationer, ålägga den ſjuke den oundvikeliga nödvändigheten at länge iakttaga en liggning, ſom kan blifva af vådeliga följder.

Van Swieten påſtår *k*), at liggning bidrager mera til danande af njurſten, ſom är roten til blåſeſten, än alla de orſaker, hvilka man tilſkrifver uphofvet til denna grymma ſjukdom. Han berättar om en man, hos hvilken icke minſta tecken til ſten någonſin viſat ſig; men hvilken blef nödſakad at för et benbrott hålla ſig vid ſängen orörlig i tio veckor, at han några veckor ſedan han blifvit friſk, angreps af en ryggvärk, och efter mycken ſmärta födde en tämmeligen ojämn ſten, och hade ſedan ſom oftaſt känning af detta onda.

Sydenham hade redan gjort den anmärkning, at de, ſom hade gikt, voro ganſka mycket plågade af ſtenpasſion, icke allenaſt för de grusagtiga ſafter ſom dana ſig hos dem, utan derföre at de nödgas ſå länge, för ſina plågor ſkull, hålla ſig vid ſängen.

Om vi vilje finna ſanna orſaken til denna händelſe, ſå ſökom den med *Hales l*) i byg-

k) Comment. §. 1415.

l) Hæmaſtatics on the animal calculus: Ep. IX.

bygnaden, låget och bruket af de organer, som åro åmnade til urinens affilning, och vi skole tydligen finna, huru den horizontala ståll-ningen och det långa viftandet i sången, åro i stånd at dana sten. Sedan man kånner detta, bör det vara lått at taga de förfigtighetsmått, som åro nödiga at förekomma detta onda.

Emedlertid, utan at fördjupa ofs i anatomiska underfökningar, är det nog at vi erinre, at då vi ligge år antingen en eller båda njurarna lågre ån blåsan, hvaraf hånder, at njurbåckenet blir et samlingsrum för urinens grusagtiga åmne; och som i denna stållning urinen drifves med en styrka, som år icke allenast lika med blåsans verticala högd, utan åfven tilråcklig at utspånna denna, så vål som de nårliggande delar, så måste den trycka med en betydlig styrka emot mynningarna af njurarnas affilningsrör, hvaraf denna våtska hindras i sit lopp och får tilfålle at såtta sina gruspartiklar i de njurpapillernas små canaler, hvari *Hales* tror, at stenåmnet först danar sig. Genom kroppars öpnande har denne tanke bekråftat sig. *Riolan*, *Malpighi* och *Morgagni* tyckas vara af samma mening som *Hales*; ty de försåkra, at de gjort samma upt-åckt i åtskilliga kroppar, som man knapt kunnat förestålla sig hafva haft den sjukdomen.

Huru skall då denna olågenhet förekommas hos sjuke, som för deras helsas återvin-

nan-

nande åro nödsakade at länge hållas vid sängen? Samme *Hales* lår oss et enkelt medel, hvaraf man i åtskilliga fall kan göra bruk; nemligen at låra de sjuke ligga, såsom soldater i deras corps-de-garde, i en lutad ställning, med den försigtighet at altid hafva hufvudet och de öfra delarna högre ån de nedre.

Genom denna ställning skulle urinen, som löpte låttare genom uretrarne, föra genast med sig genom dessa rör det grus, som den innehåller; och då således tryckningen emot njurarnas affilningsrör uphörde, skulle urinen skilja sig snarare och i större ymnighet ifrån blodet; det år för denna orsak, som det tyckes vara sannolikt, enligt *Hales* tanke, at kroppens raka ställning om dagen år en af orsakerna, hvarföre en större mängd urin då afsöndras, ån om natten.

Detta skål, jämte dem vi ofvan anfört, bevisa tilräckligen den oundvikeliga nödvändighet, at befrämja urinens lopp och rensa des gångar. Desamma föreskrifva oss åfven, i de sjukdomar, i hvilka kroppen år tvungen at ligga, hvilken rörelse år passande för de delar, som kunna röra sig, och i synnerhet låra de oss, at låta den sjuke ligga ömsom på den ena och ömsom på den andra sidan. At visa denna ställnings mechanism, år at bevisa des förmånliga verkan. Då vi ligge på högra sidan, är vånstra njurens läge, tillika med des affilningsrörs, under blåsan, och således dröjer den

urin,

urin, som dessa affila, dår långe, i det stället at den våtska som den högra njuren, hvars låge i det fallet år högre ån blåsans, affilar, har et fritt lopp ifrån njurarna til blåsan; det samma måste hända med vånstra njuren, då man ligger på högra sidan. Det år således högst nödigt och helsosamt, at ån ligga på en, ån på en annan sida, på det gruset, som kan hafva satt sig i en njure, då han var lägre än blåsan, kan blifva utdrifvet, når ställningen ombytes, innan det fått tid at förena sig til små korn, hvilka sedan lätt kunna växa til betydliga stenar.

Slut på Första Delen.

Medicinsk och Chirurgisk Gymnastik.

ANDRA DELEN.

Anledningar, enligt hvilka Rörelse och Hvila bör såsom et läkemedel i åtskilliga sjukdomar föreskrifvas.

I anledning af hvad vi redan sagt om verkningarna af rörelse och hvila, blir det lätt at sluta, i hvilka händelser i allmänhet dessa medel böra nyttjas eller icke, i synnerhet då man har en fullkomlig kännedom om orsakerna til hvar och en sjukdom och om de kännetecken, hvarmed dessa sjukdomar skiljas ifrån hvarandra.

Til exempel, om frågan är at stilla en altför stark känslighet, en för häftig smärta, retlighet, eller rörelse i vätskorna, om det hör til planen af en cur at göra dessa sednare tjockare, och rörelsen, genom den verkan han har, strider deremot, eller förvärrar tilstånder, och om ändteligen krafterna äro borta, är klart, at det hufvudsakliga som då är at göra, är at återställa lugn och stillhet i kroppen, och härtil är hvila det bästa medel.

Skola åter vätskorna förtunnas eller deras tjocknad förekommas, äro fibrerna utan spänning

ning och kraft, ligamenter och ledgångar ftyfva, och en naturlig varme fkall upväckas, är det ingen tvifvel at man bör föka genom rörelfe vinna alla deffa förmåner, få framt inga färfkilda omftändigheter förbjuda des nyttjande.

Känne vi rätt fjukdomarnas orfaker och fymptomer jämte exempel, huru de famma förhållit fig på andra tider och andra ftällen, famt äge nog urfkillning at häraf draga riktiga flutfatfer, och således behörigen rena våra begrep om förmånerna och olägenheterna af meranämnde tvänne botemedel, få kunne vi omöjligen mifstaga ofs om deras rätta tillämpning. Och för redigare ordning fkull i det vi ämne förefträlla, fkole vi dela det i endaft tvänne Capitel.

I det förfta fkole vi upgifva de händelfer, då hvila bör förefkrifvas; i det fednare de fall, fom fordra rörelfe.

1. CAPITLET.

De händelfer, då Hvila bör förefkrifvas i fjukdomar.

I detta förfta Capitel, äfven fom i det följande, fkole vi, hvad fjukdomarna vidkommer, både de invärtes och utvärtes, följa få vidt det låter fig göra, den anatomifka ordningen. Allmänna fjukdomar eller fådana, fom

fom icke hafva något vifst fäte, fkola förft afhandlas. Sedan fkole vi efterhand fkrida til dem fom angripa hufvudet, ftammen och lemmarna. Denna ordning hafve vi anfett för få mycket mera naturlig och beqvåm, fom det blir derigenom lättare at afgöra hvad flags hvila eller rörelfe fkall vara måft tjenlig för den lidande delen.

1. §.

Inflammatorifka fjukdomar i allmänhet.

Inflammatorifka fjukdomar, få invärtes fom utvärtes, fåfom åtfkilliga röda fvullnader, rofen, m. m. äro vanligen beledfagade med feber, fom ofta är nog ftark, hvilken röjer fig med rodnad och hetta i anfigtet, en häftig puls, röda ögon, ömhet för ljufet, ftark hufvudvärk, matthet, oro och fvårighet at andas, jämte oförmögenhet at röra den fjuka delen.

Deffa fymptomer gifva tydligt tilkänna nödvändigheten at låta den fjuke vara i ro, och äfven at låta honom lägga fig; ty hvilan i fängen ftillar fpafmer, minfkar häftigheten af blodets omlopp, och fätter naturen i tilftånd at använda alla fina krafter på fjukdomens dämpande, och, i förening med läkemedlen och en god diet, befordra inflammationens fördelande.

Hvila är få mycket mera nödig i de inflammatorifka, vare fig invärtes eller utvärtes fjukdomars curerande, fom å en fida en

omått-

omåttlig rörelſe eller et ſtrångt mödande ofta förorſakat dem, och å den andra, de ſjuke, hvilka i tanke at öfvervinna ſit onda, fortfarit i ſit arbete eller i den vanliga rörelſen, i ſtället at fördrifva det, endaſt gjort, at det fåſtat ſig djupare. När härtil kommer, at mången öfvervunnit en feber i ſin begynnelſe, endaſt med at hålla ſig ſtilla i ſängen, och åfven derigenom förekommit de elaka följderne af en utvärtes inflammation, ſå tyckes det vara utan alt tvifvel, at ſtillhet bör föreſkrifvas i inflammatoriſka ſjukdomar.

Äro febern och hufvudvärken mycket ſtarke, och den ſjuke i fara för yra, ſå är icke blott vanlig ſtillhet tilräcklig, han måſte njuta en fullkomlig hvila i anſeende til alla utvärtes föremål, och denna kroppens hvila måſte då ſträcka ſig åfven til ſjälen, för at hindra at det onda icke måtte blifva ſvårare.

Sällan kan ſällſkap vara angenämt för en ſjuk i denna belägenhet, och det för den orſaken at alt, ſom kan ſtöra hans lugn eller oroa hans inbillning, ända til et för ſtarkt ſken, med et ord alt ſom för häftigt rör hans ſinnen, förvärrar ſjukdomen.

De gamle anſågo förſigtighet i denna del för högſt vigtig, hvarföre de lade ſine ſjuke i mörka och aflägſna rum. Detta oaktadt, är det likväl underſtundom ſkadligt at drifva denna omtanke för långt, ſåſom til exempel, at hålla en ſjuk ſom yrar, i et rum ſom är beſtändigt mörkt. Man har funnit ſom of-

ſom icke hafva något viſst ſätt, ſkola förſt afhandlas. Sedan ſkole vi efterhand ſkrida til dem ſom angripa hufvudet, ſtammen och lemmarna. Denna ordning hafve vi anſett för ſå mycket mera naturlig och beqvåm, ſom det blir derigenom lättare at afgöra hvad ſlags hvila eller rörelſe ſkall vara måſt tjenlig för den lidande delen.

1. §.

Inflammatoriſka ſjukdomar i allmänhet.

Inflammatoriſka ſjukdomar, ſå invärtes ſom utvärtes, ſåſom åtſkilliga röda ſvullnader, roſen, m. m. äro vanligen beledſagade med feber, ſom ofta är nog ſtark, hvilken röjer ſig med rodnad och hetta i anſigtet, en häftig puls, röda ögon, ömhet för ljuſet, ſtark hufvudvärk, matthet, oro och ſvårighet at andas, jämte oförmögenhet at röra den ſjuka delen.

Deſſa ſymptomer gifva tydligt tilkänna nödvändigheten at låta den ſjuke vara i ro, och äfven at låta honom lägga ſig; ty hvilan i ſängen ſtillar ſpaſmer, minſkar häftigheten af blodets omlopp, och ſätter naturen i tilſtånd at använda alla ſina krafter på ſjukdomens dämpande, och, i förening med läkemedlen och en god diet, befordra inflammationens fördelande.

Hvila är ſå mycket mera nödig i de inflammatoriſka, vare ſig invärtes eller utvärtes ſjukdomars curerande, ſom å en ſida en omått-

omåttlig rörelse eller et strängt mödande ofta förorsakat dem, och å den andra, de sjuke, hvilka i tanke at öfvervinna sit onda, fortfarit i sit arbete eller i den vanliga rörelsen, i stället at fördrifva det, endast gjort, at det fästat sig djupare. När härtil kommer, at mången öfvervunnit en feber i sin begynnelse, endast med at hålla sig stilla i sängen, och äfven derigenom förekommit de elaka följderne af en utvärtes inflammation, så tyckes det vara utan alt tvifvel, at stillhet bör föreskrifvas i inflammatoriska sjukdomar.

Äro febern och hufvudvärken mycket starke, och den sjuke i fara för yra, så är icke blott vanlig stillhet tilräcklig, han måste njuta en fullkomlig hvila i anseende til alla utvärtes föremål, och denna kroppens hvila måste då sträcka sig äfven til själen, för at hindra at det onda icke måtte blifva svårare.

Sällan kan sällskap vara angenämt för en sjuk i denna belägenhet, och det för den orsaken at alt, som kan störa hans lugn eller oroa hans inbillning, ända til et för starkt sken, med et ord alt som för häftigt rör hans sinnen, förvärrar sjukdomen.

De gamle ansågo försigtighet i denna del för högst vigtig, hvarföre de lade sine sjuke i mörka och aflägsna rum. Detta oaktadt, är det likväl understundom skadligt at drifva denna omtanke för långt, såsom til exempel, at hålla en sjuk som yrar, i et rum som är beständigt mörkt. Man har funnit som

 of-

oftast, at sådane sjuke, så snart man öpnat sparrlakanen på deras säng och låtit dem tydligt se de ting som omgåfvo dem, genast blifvit mycket mera stille, än de förut voro i sit tilgjorda mörker. Orsaken dertil är klar, nemligen ju mera man stärker de intryck, som de utvärtes tingen kunna göra på sinnena, så länge en yra icke är drifven til sin högd, ju mer anledning är det at hoppas, at de sanna föreställningarne blifva rådande öfver de falska.

Emedlertid, hvilken försigtighet man helst må iakttaga, för at skilja den sjuke ifrån alt buller och göra hans hvila lugn, får han dock som oftast icke njuta någon sömn, den han likvål så mycket behöfde.

Alla inflammatoriska sjukdomar börjas nästan altid med en rysning, ibland starkare, ibland svagare; hvarföre de sjuke merändels åstunda at man skall väl täcka på dem, at de måtte blifva varme; men man måste icke förgäta at täcka af dem, så snart frossan minskas, på det, når hettan börjar, de icke måtte hafva mera på sig, än deras vanliga täcke. At underlåta detta, kan ofta hafva elaka följder, emedan vätskorna förtunnas derigenom ännu mer och drifvas fortare i sit lopp, hvaraf febern blifver häftigare, och blodstockningar kunna upkomma, samt den inflammerade svulnaden ofta förbytas til både tilstånd och lynne.

Van-

Vanligen måste den sjuke, för sin matthet skull, ligga i sängen i en horizontel ställning, i hvilken han icke länge kan fortfara utan at känna de olägenheter, som vi nämnt i det föregående. Derföre är det väl, om den sjuke, när han har krafter dertil, försöker då och då at sitta. Detta ombyte i ställning gör ofta en god verkan, det lättar hufvudet derigenom at det minskar den hastighet, med hvilken blodet drifves åt hjernan.

Så snart de första och svåraste symptomerna äro öfverståndna, och vätskorna tyckas börja antaga et bättre lynne, samt den inflammatoriska svulnaden bereda sig til fördelning (äfven om den skulle gå til bulnad,) vore det skadligt at låta den sjuke beständigt hålla sig stilla, och ännu skadligare at hålla honom nedgräfven i den varma sängen.

Man har haft den erfarenheten at sjuke få en stor lisa, om man låter dem en stund om morgonen få komma ur sängen, och det för den orsaken, at ju ömtåligare de äro af naturen, ju mera försvagade af sjukdomen, ju mindre nytta hafva de af sit vistande i sängen, utom sofstunderna; med et ord, en för långvarig hvila försvagar ganska mycket de fasta delarne och hindrar vätskornas omlopp; och utan verksamhet och mödande kunna icke krafterne och lifsrörelsen, som äro så nödvändiga för helsan, återställas.

Luftens omväxling och förbättrande i de rum där en sjuk sofvit, är en hufvudsaklig

omſtåndighet; men denna förſigtighet ſkulle vara af föga nytta, om man lemnade den ſjuke qvarliggande i ſina af ſvett fuktiga ſångkläder. Vi hafve redan nämnt i vår förſta Del, at morgonluftens behagliga verkan ger ſpänning åt fibrerna och bereder kroppen til nyttiga uttömningar. Denna verkan ſker både ſnarare och lättare, om kroppen får ombyta ſtälle och njuta en renare luft.

Denna ſed, at låta de ſjuke då och då komma ur ſin ſång, är af ſtörſta nytta i rötfebrar och roſen, i ſynnerhet den ſom angriper hufvudet, i hvilken det är nog at låta den ſjuke hålla ſig inne, utan at tvinga honom at ligga til ſängs.

En annan olägenhet af et träget ſängliggande i rötagtiga ſjukdomar, är at den ymniga ſvett, hvaraf deſſe ſjuke gemenligen beſväras, inſupes af kroppens porer ur de fuktiga kläderna, och går tilbaka til en del i blodmaſſan, hvilket icke annat kan än förvärra ſjukdomen.

Sydenham m) berömde mycket den ſedvanan at hålla de ſjuke, åtminſtone någon ſtund på dagen, uppe ur ſängen. Han anſåg den ſåſom det bäſta medel at minſka febren, yrſlan och hufvudvärken. Emedlertid borde man akta ſig at låta dem ſtiga up de ſtunder, då naturen ſökte genom ſvettning ſkaffa dem någon liſa; men ſå ſnart omſtändigheter-ne

m) Obſerv. Med. Sect. 5. Cap. 2.

ne tillåta det, måſte man begagna ſig af tilfället och låta dem dagligen, om det är möjligt, ombyta både linne och ſängkläder.

Jag vet at denna ſak möter många ſvårigheter, och jag har äfven rönt dem, då jag velat ſätta den i verkſtällighet. Man ſtudſar och är rädd at rubba en ſjuk ur ſin ſäng. Man tycker at det är bättre låta honom vara qvar i ſina orena kläder och all deras röta, oaktadt de äro i ſtånd at gifva ſjukdomen et ganſka elakt lynne. Tuſende perſoner, ſom inbilla ſig förſtå något i denna ſak, göra den föreſtällningen, at den ſjuke är altför ſvag, at det vore at minſka ännu mera hans krafter, ja helt och hållet förſtöra dem, at icke lemna honom i ro. Oförnuftige! Om han vore i yttersta ſjältoget, då förſt voren J urſäktade at uraktlåta denna ſkyldighet. Upfyllen den, och J ſkolen finna, at om J för et ögonblick förſvagen hans krafter, ſkola de ökas et ögonblick derefter, och hans orolighet förminſkas.

På detta ſtälle tale vi icke om ſättet at ſköta de ſjuke, ſom äro på bättringsvägen. De äro då i et ſvaghets tilſtånd, ſom fordrar biträde af rörelſe; vi ärne at tala derom i vårt andra Capitel.

Nota Bene: Detta, ſom vi nu nämnt, rörande den hvila, vi anſett för ſå nödig vid inflammatoriſka febrars och ſvullnaders curerande, jämte det ſom vi vidare tänke at

 näm-

nämna rörande behandlingen af utslags-febrar, såsom af kopporna, m. m.; alt detta säger jag, utgör en plan för en mängd dylika sjukdomars botande, til hvilken vi i det följande få anledning at som oftast hänvisa våre Läsare. Om vi deri göre någon ändring, sker det blott i anseende til några skiljagtigheter, som kunna befinna sig i de sjukdomar, hvarom frågan är.

Kopporna.

De Läkare, som äro mest uplyste om naturen af denna hetsiga sjukdom, äro ense deri, at den fordrar föga läkemedel, och som oftast aldeles inga. De räkna mera på et dieteriskt förhållande, och i synnerhet på en väl afpassad rörelse eller hvila, efter som omständigheterne fordra.

Detta förhållande, om man icke anser det för annat än en bisak, underhjelper ändå på et ypperligt sätt de egentligen så kallade antiphlogistiska läkemedlen. Och igenom dessa bägge sakers förening, frälsas den sjuke ifrån en farlig och förskräcklig sjukdom, som ofelbart skulle hafva fört honom i grafven.

Kopporna börja vanligen med en rysning, hvarefter febern genast antager et lynne af en mer eller mindre hetsig feber. Symptomerna dervid äro de samma som vid en feber i allmänhet; men deras häftighet är ofta större, hufvudvärken starkare, mera sömnagtighet, hetta och ömtålighet m. m. Detta är da sjukdomen först yppar sig. I detta skif-

ſkifte, lika ſom i det; då utſlaget ſker, är nödigt at underhålla blodets rörelſe, ſå at den hvarken ſker för häftigt eller förlångſamt. Och om febren ockſå icke är betydlig, bör likvål den ſjuke afhålla ſig ifrån ſit arbete och ſina vanliga öfningar, för at icke öka febren, ſom deraf ſäkert ſkulle blifva ſvårare. Är den ſjuke mycket hårdt anſatt, ſå är bäſt at han håller ſig vid ſängen, för at minſka den ſtarka hetta, ſom ofta åtföljer ſammanflytande koppor. Han måſte då icke för mycket belaſtas med täcken, i ſynnerhet om ſommaren, och likaledes om vintern aktas för ſträng köld; ty at låta en männiſkja ſvalka ſig i kölden ſom har at utſtå en farlig ſjukdom, och göra hans kropp ſå til ſägande ſtel genom at utſätta honom för den kalla luften, vore ſnarare en qvackſalfvares blinda vågſpel, än et ſteg af en förſigtig Läkare: *Medio tutisſimus ibis.*

Emedlertid ſkulle et träget ſängliggande icke utan fara länge kunna iakttagas under feberns häftighet; faran vore ännu ſtörre om yra komme til, ſom är et ganſka allmänt ſymptom i koppor. Då borde man icke draga i betänkande, at låta den ſjuke öfvergifva ſängen och ſitta uppe på en ſtol, för at få någon ſvalka.

Hvilken är ſom icke märkt, at, då man låter ſådane ſjuke komma up ur ſängen, där de andas den orenaſte luft, underrättar dem en hemlig känſla om det goda,

 ſom

ſom deras kropp vederfares, at deras lifs-förråttningar ſke med ſtörre låtthet, deras ſinne återfar ſin munterhet, och de kånna ſig vara helt andra männiſkjor. Det är luften, ſom åſtadkommer denna verkan, i det at den fördrifver de orena dunſter, ſom utgöra en ſlags egen atmoſpher omkring deras kropp, och hvilka genom ſin retelſe på hudens nervåndar förorſaka dem miſshag och oro: och ſom det år naturligt at luften inom oſs och varmen af våra våtſkor ſkola ſåtta ſig i jåmnvigt med den atmoſpheriſka luften och des varme, ſå kan det icke fela at ju bloders hetta minſkas, och et mål ſåttes för des förtunning, om man låter de ſjuke ſtiga up och ſåledes bringar deras våtſkor til en behörig grad af tåthet.

Denna method har altid ſin ſtora nytta, i ſynnerhet om utſlaget ſynes arta ſig vål; ty den blodiga urinen, de mörkröda fläckarne, ſvårigheten at kaſta vatnet, och andra dödstecken, komma oftaſt deraf, at man låter den ſjuke antingen för tidigt låggas til långs, eller för långe hållas vid ſången: och detta händer vanligen i ſammanflytande koppor, då de ſjuke icke göra efter föreſkrift, eller deras hvila oroas af utvårtes föremål. Man bör ſåledes i de förſta ſkiften af denna ſjukdom undvika den plågſamma hetta, ſom förorſakas af tunga tåcken, hållas ſparſamt vid ſången, dår en altför lång ſtillhet ſkulle vara af elaka följder, och låta naturen ſmåningom

gom verka det utſlag, hvarpå hon ſå ifrigt arbetar.

Det ſkiftet, då ſuppurations febren intråffar, år icke heller utan fara för de ſjuke, ſom altför långe hållas vid ſången och låta för mycket hölja ſig med tåcken; ty oaktadt blodet icke mer år i en ſå ſtor rörelſe, ſedan ſuppurationen år fullbordad och koppåmnet redan blifvit införlifvadt med kroppen, underlåter det likväl icke i detta ſit nya tillſtånd at lått emottaga intryck af en altför ſtark hetta, lått uppröras, upeldas och på nytt komma i jåsning. Detta år orſaken, hvarföre det år bättre at de ſjuke då åro uppe några timar om dagen, i ſynnerhet om det år ſommar, endaſt de icke möda ſig. Hafva de endaſt ſådana rum och klåder, at de hvarken fryſa eller åro för varma, ſå åro de i ſåkerhet för alla de olågenheter, ſom åro följder af deſſa tvånne ytterligheter. Hårigenom lindras febern, andedrågten blifver friare, våtſkorna draga ſig icke åt hufvudet, vården öfver lånderna afſtadnar, urinen löper med mera lått het, och de rötagtiga utflytningarne ur kroppen ſtadna icke mer i klåderna, utan upſupas af luften i den mon de framkomma; ſjukdomen förmildras och antager vanligen et gladare utſeende.

Det gifves likvål håndelſer i kopporna, då det år nödigt at låta den ſjuke hållas vid ſången; men hår år frågan om en håftig ſuppurations-feber och en verkeligen inflamma-

 to-

torisk sjukdom, hvarvid de elaka symptomer, som sångvarmen förorsakar, måste förekommas.

Det är endast kölden i våderleken, utslagets myckenhet och de smärtande sårnaderne, som göra det dagliga sångliggandet nödigt; men då bör man laga at den sjuke som oftast byter om rum i sängen, och äfven låta vända honom som oftast, så väl om natten som om dagen, för at minska hans hetta och den starka svettning, som förskingrar den lena dåfvenhet, hvaraf blemmorna behöfva fuktas och lenas; och skulle svullnad i halsen tilkomma med seg spottning, så finner man nödvändigheten at låta den sjuke iakttaga en uprätt ställning.

En annan vigtig omständighet, som icke bör försummas, är at ofta byta om den sjukes linne, som under suppurations tiden ger en odräglig stank ifrån sig för varet skull som flyter ur koppblemmorna, och kan blifva af mycken fara för den sjuke, om det länge behålles vid kroppen.

Då kopporna höja sig och börja mogna, utdunstar redan den finaste delen af varet och fäster sig vid linnet, hvilket, när det icke ombytes, super i sig de rutna ångorna ur kroppen, och det genast ifrån sjukdomens början. Dessa utdunstningar fortfara intil des kopporna börja at torka; de blifva då ymnigare, och kroppen befinner sig likasom nedsänkt i et bad af giftiga ångor.

Des-

Desutom flyter ur kroppen, emot slutet af denna torknings-perioden, en gröfre materia, som icke förmår dunsta bort, utan blir qvar på skinnet, gör där en tjock skorpa, som tilstoppar porerna och lägger hinder i vägen för transpirationen.

I anseende härtil finner hvar och en, huru nödvändigt det är at byta om linne, dels för at befria kroppen ifrån denna sjö af rutna dunster, hvari han simmar så til sägande, och hvilkas finaste delar åter insupas med transpirationens ånga, och föra med sig i blodet et nytt och skadligt alkali; dels för at afskilja detta tjocka ämne, som befinner sig på huden, där torkar och förorsakar den sjuke mer eller mindre oro, alt efter som han är mer eller mindre känslofull. Et fint, mjukt och rent linne, som varit slitet någon tid, och är lagom varmt, uträttar detta genom sin lätta gnidning. Då denna orenlighet är borta, blifver transpirationen ymnigare och alla värskorna renare.

Då kopporna torka och den sjuke börjar at blifva bättre, måste man förhålla sig enligt hvad vi få tilfälle at nämna i den allmänna artikeln om personer, som äro på bättring. Vi anse nu tilräckligt at endast erinra, at de sjuke böra hindras at altför snart löpa ut i öpna luften; emedan der ännu kan vara något qvar af koppmaterien som transpirerar, och kunde hafva farliga följder, om den drefs tilbaka.

Den-

Denna plan för sjukes behandlande i kopporna, i anseende til den hvila de böra iaktaga, kopporna må vara skilde eller sammanflytande, skulle kunna tjäna til et rättesnöre i många andra hetsiga sjukdomars curerande, som äro förenade med utslag, såsom mässling, frisel, nesselfeber m. m.

Contusioner och sår i allmänhet n).

Det är bekant, at contusioner och öpna skador äro ofta i förening med hvarandra; at de flesta af dessa sista ibland åtföljas af blödningar som äro svåra at stämma; at, då dessa skador äro betydliga, inflammeras och bulna bräddarne några dagar derefter; at värk, inflammation och feber vanligen åtfölja stora skador, äfven som starka contusioner; och ändteligen at sådana sårs botande är naturens verk, at konsten väl kan underhjelpa hennes bemödande genom undanrödjande af åtskilliga hinder för deras läkande, såsom rörelse m. m. och befordra det genom hvila. Men denna hvila är då af tvänne slag, efter beskaffenheten och stället af skadan samt de dervid förefallande symptomer: nemligen en allmän för hela kroppen, en annan särskild för den skadade delen. Vi skole genast visa, hvari denna skilnad består.

1:o Hvad en allmän och fullkomlig hvila angår, hafve vi redan i det föregående nämnt, at

n) Vi ärne enligt vårt löfte, afhandla contusioner och skador i synnerhet, i de tre följande paragrapher af detta Capitel.

at den nödvändigt måste iakttagas i invårtes hetsiga sjukdomar, åtföljda af elaka symptomer; det är ofta icke mindre angeläget at föreskrifva den i sådana sjukdomar, hvilka fordra chirurgiens biträde, såsom svåra skador, hvilkas läkande kunde hindras deraf at delen icke hölles stilla, utan i det stället en rörelse genom des oroande upväcktes, som icke allenast kunde förorsaka smärta, utan äfven hafva en mängd andra elaka följder; dels kunde delarna derigenom komma at rubbas ur sit skick, hvari det är ganska angeläget at de noga bibehållas, dels farliga blödningar upkomma m. m. men såsom en oförsigtigt nyttjad rörelse i friska nyss erhållna sår och contusioner, som man söker at läka eller fördela, är underkastad mångfaldiga olägenheter, så måste den slags hvila eller stillhet, som dervid bör föreskrifvas, afpassas efter de särskilda omständigheter, som yppa sig i hvart och et af dessa fall.

Är man väl öfvertygad om nyttan och nödvändigheten af en allmän hvila för kroppen, måste man naturligtvis äfven vara det om nödvändigheten för samma kropp, at icke störas af utvårtes ting, det vil säga, om nödvändigheten af en *fullkomlig* hvila under vissa svåra contusioners eller sårs botande, i synnerhet om någon stark blödning är närvarande eller man är rädd at den åter skall upkomma, då skakningen af de invårtes delarne varit häftig, eller feber tilstött, jämte andra sym-

ſymptomer, ſom gjort håndelſen inveckląd. *Galenus* utſträcker denna regla til alla ſlags ſår: *quidquid in corpore diſſectum eſt, id exquiſitam integramque expoſtulat requiem.* *Hippocrates* och *Celſus* råda på lika ſått til ſtillhet, ſåſom en nödvändighet vid alla ſårs läkande: *quies ergo tanquam ad curationem neceſſaria, præſertim ſi magna ſint vulnera, conferre videtur.* Hip. *Optimum enim iſtis medicamentum quies eſt, moveri enim et ambulare alienum.* Celſ.

Så onekligt det år, at buller hos en ſjuk och alt mődande af des kropp på et mårkligt ſått bidraga til ſymptomernas főrvårrande, kunna főrorſaka metaſtaſer, gőra at den ſjuka materien drar ſig tilbaka i kroppen, åſtadkomma yra m. m., ſå viſst år det åfven, at i ſvåra ſårs åfven ſom i invårtes hetſiga ſjukdomars botande, en allmän kroppens hvila kan, i fall den varar för långe, hafva ſådana olågenheter i főlje med ſig, hvarom vi redan talat, och ſom vi få tilfålle at i det följande ånnu vidare főrklara. Deſſa olågenheter af en főr långvarig ſtillhet kunna endaſt főrekommas eller håfvas genom rőrelſe, ſom då blir nődvändig, och år det nog i detta fall, at låta den ſjuke, ſom vi redan ofvanföre ſagt, flyttas ur ſin ſång och låggas på en lång ſtol, endaſt főr at byta om ſtållning; men man bőr icke főrſőka denna ſlags rőrelſe főrr, ån de förſta och ſvåraſte ſymptomerna åro förbi; men ſkulle beſkaffenheten

ren och ſtället af ſkadan eller den ſjukes ſvaga tilſtånd icke tillåta denna flyttning, ſå kunde i det ſtället gnidningar med torra kläder företagas på alla friſka ſtällen af kroppen, för at afleda de våtſkor ifrån de ſjuka ſtällen, ſom där ſå gerna ſamla ſig.

2:o Hvad nu åter den enſkilda hvila angår, ſom måſte iakttagas för någon viſs del, i fall nemligen et undfånget ſår är af den beſkaffenhet, at hela kroppen icke behöfver åläggas en fullkomlig ſtillhet, ſå är åtminſtone en ſådan enſkild hviſa högſt nödig, emedan ſåret icke kan draga ſig tilhopa, icke des bräddar förenas utan et varagtigt och oſtördt vidrörande af hvarandra, hvarigenom näringsſaften kan få tilfälle at limma dem tilſamman och dana det ärr, ſom fullbordar curen.

Tvärtom ſkulle den ſårade delens rörelſe, långt ifrån at bidraga härtil, icke göra annat än förſtöra de föreningar, ſom äro började på bottnen af ſåret, och hindra den klibbiga ſaftens behöriga tjocknande, ſom ſkall verka helningen, och uprifva den fina och nydanade huden ſom ännu icke vunnit ſin tilbörliga ſtadga, hvaraf följer, at denna förſigtighet, nemligen ſom angår en ſådan delens ſtillhet, bör vara ännu längre, än til des ſåret är fullkomligen läkt. I fall de muſkler ſom ligga nära intil de ſårade delarne, ſkulle vara utſatta för någon beſtändig rörelſe, är det angeläget at ſå mycket

lång-

långre iakttaga denna ſtillhet, ſom man märker, at deſſa delar ſkulle mer eller mindre lida af denna rörelſe.

För öfrigt finner man lätt, at då rörelſe i detta fall förbjudes, menas ingalunda en ſådan rörelſe af någon viſs ſkadad kroppsdel, hvarvid ſjelfva ſåret eller ſkadan likvål icke komme at lida eller oroas, utan menas endaſt en ſådan, ſom verkeligen ſker på det ſkadade ſtället, och hvarigenom läkningen eller fibrernas ſammanhäftande följagteligen ſkulle hindras.

2. §.

Hufvudets invärtes och utvärtes ſjukdomar.

Vår tanke är icke at på detta ſtälle tala om de lindrigare ſkador, ſom endaſt träffa det yttre hullet af hufvudet och anſigtet. En med måtta omvåxlad-ſtillhet och rörelſe kan icke vara ſkadlig vid deras botande; men fall och ſtötar ſom träffa hufvudet ſå, at de inre delarne deraf kunna lida, at hjernan kunnat undergå någon för häftig ſkakning, äfven utan at någon faſt del bruſtit eller blifvit ſöndrad; äro egentligen de händelſer ſom här komma at vidröras, händelſer, hvilka ofta åtföljas af de ſvåraſte ſymptomer. Inflammation, roſen, upkaſtning, blodſtörtning, ſvimning, ſlag, ſynens förmörkande, ögonvärk, feber, yra, convulſioner, lamhet m. m. äro tilfälligheter, ſom ofta inträffa i ſamma ögonblick ſom ſjelfva ſkadan, ibland några dagar der-

derefter, ibland äfven senare; dessa symptomer, säger jag, ådagalägga tilräckligen nödvändigheten af en fullkomlig stillhet; ty genom en liten förfummelse i denna del ifrån Läkarens sida, eller genom den sjukes olydnad at icke i all måtto iakttaga den, kunde sår lätteligen blifva dödliga, som i anseende til sin natur i början icke voro det.

Och om äfven efter en undfången stöt och et uppenbart sår, ingen af nyssnämnde händelser tilstötte; utan den sjukes puls vore jämn, sömnen rolig, och matlusten god, vore det icke desmindre försigtigt, at låta honom hålla sig stilla; orsaken är, at detta tilstånd, bedrägligt til sit utseende, döljer ofta en utgjutning af blod inom hufvudskålen, som kunde blifva farlig för den sjukes lif; om åter dessa händelser inträffa, så är det så mycket större skäl at iakttaga denna fullkomliga stillhet i anseende til utvårtes föremål, och undfly all ting, som vore i stånd at förorsaka några ovanliga rörelser i hufvudet, såsom nysning, starka lukter, rök m. m.; så framt icke händelsen vore sådan, at det vore en nödvändighet at åstadkomma någon stark retelse för at upväcka en afstadnad lifsrörelse.

En sårad bör således vara i den fullkomligaste stillhet; sällskap, buller, alt hvad som kan röra hans sinnen eller oroa hans inbillning, alt hvaraf hans hjärna kunde lida et skadligt intryck, och det onda således förvärras, bör undvikas; äfven et för starkt ljus

 år

år honom ſkadligt; hans kamare bör derföre vara mörkare än vanligt; men icke aldeles mörk, dels för at icke göra den ſjuke melancholiſk til ſinnet, dels för andra ſkål, hvilka vi redan anfört i det föregående.

Det är utan tvifvel för denna orſak, ſom *Paré*, då han talar om hufvudets ſkador, ſåger, at den ſjuke ſå mycket möjligt år, bör blifva förſatt i ſtillhet och ſkiljas ifrån alt buller, ſåſom af klockor och ſlamrande verkſtåder, ſamt ljudet af bulrande åkdon. Han tillågger, at, hvad ſom gjorde honom det meſta beſvår, då han var vid Arméen, var, at vid hvart ſtyckeſkott ſom loſſades, började de bleſſerades ſår å nyo at blöda, och i ſynnerhet ledo de meſt, ſom voro bleſſerade i hufvudet; alla ſymptomer förvårrades och deras död påſkyndades hårigenom ſom oftaſt.

"Jag påminner mig, ſåger Franſka Chirurgiens Fader, at, då jag var på Hesdins Slott under det at ſlaget påſtod, förorſakade dånet af ſtyckeſkotten de ſjuke, ſårdeles de bleſſerade, en ſådan ſmårta, at de betygade ſig icke annat kånna vid hvart ſkott ſom loſſades, ån at de fingo et hårdt ſlag ſåſom af en kåpp på deras ſår, hvilka började at håftigt blöda; och var deras ſkrik och jåmmer ſå ſtor, och ſmårtan ſå olidelig, at feber och andra håndelſer deraf dels tilſtötte, dels förökades, och månges död påſkyndades på detta ſått.

Hil-

Hildanus q) berättar en händelse, som bestyrker Parés anmärkning. En yngling hade krossat et af parietal-benen; man hade tagit ut en myckenhet skärfvor; smärtan jämte febern och andra symptomer hade uphört; alt gick efter önskan, när den sjukes far en dag tillåter en hop bondfolk, at nära intil den sjukes kamare roa sig med at slå på trumma, spela och dansa m. m. Efter två dagar fick den sjuke en ganska hetsig feber med convulsioner, och dog på fjerde dagen derefter. Saken kom för domstolen, och fadern pliktfäldes til en stor summa penningar.

Imedlertid är det icke nog, at man lagar at de sjuke äro i en fullkomlig stillhet, samt at denna stillhet icke rubbas, man måste äfven se til at deras ställning i sängen är den mest tjänliga. Hufvudet och kroppen böra vara litet uphögda, för at hindra, at vätskorna icke draga sig altför mycket åt hufvudet. Det är med hufvudets sår som med benens, hvilka böra hvila i jämn högd med kroppen, för at lätta vätskornas gång tilbaka samt hindra svulnad och stockningar.

Om lamhet upkommer i ena sidan af hufvudet, är det nödigt at icke låta den sjuke ligga på den borttagna sidan; emedan den utgjutna vätskan kan draga sig ifrån den ena sidan af hjernan til den andra, och göra den sjuke lam på båda sidor. *Valsalva* gör i anseende härtil den anmärkning, at det i en sådan

 dan

q) Cent. 1. Obs. 22.

dan händelse icke år lika godt, på hvilken sida man låter den sjuke ligga; utan at det tvårtom är nödigt, at låta honom hvila på den sidan, som icke år lam, det vill såga, på den sidan af hufvudet, där man tror at utgjutningen skedt. Orsaken tycker jag år altför påtaglig, för at längre uppehålla mig dermed.

Ofta åro de sårade nödsakade at hela tretio, fyratio, femtio, ja, sextio dagar hållas vid sången. Denna långa liggning kan vara skadelig för deras öfriga helsa; i detta fall måste samma medel nyttjas, som vi anfört i Capitlet om inflammatoriska sjukdomar, så framt man vill undvika de olågenheter, som eljest kunna inträffa; och då den sjukes tilstånd icke tillåter honom at stiga up, måste gnidningar företagas öfver hela kroppen, för at hålla våtskorna ifrån hufvudet, och fortfaras dermed ånda til des den sjukes krafter tillåta honom at företaga sig någon sådan passande rörelse, som vi få tilfålle at gifva anvisning på, då vi komme at tala om de tilfrisknandes förhållande.

André de la Croix år af samma tanke som vi i denna sak hvad gnidningar angår, hvilka han råder at i stållet för annan rörelse lindrigt anstålla före måltiden på de från såret längst aflågsna stållen på kroppen, för at afleda de sjuka våtskorna.

Åndteligen då den sårade skall åta, måste des mat vara sådan, at den icke behöfver

lån-

länge tuggas. Samma förſigtighet måſte iakttagas då munnen är ſårad, käſtbenet brutet, och ſå vidare; til hvilka ſkadors botande fordras ſamma förhållande i anſeende til den ſtillhet den ſjuke bör iakttaga, ſom vid hufvudets i allmänhet, helſt de ſkador ſom äro inveckla de, med den ſkillnad, at i deſſa fall bör den ſårade de förſta dagarne icke tala. Likaſå förhålles med ſkador ſom träffa halſen.

Om ögonens ſjukdomar.

Inflammationer i ögat eller på ögonlocket fordra nödvändigt, at alla häftiga rörelſer undvikas både för kroppen och ſinnet; all ting bör då vara i den fullkomligaſte ſtillhet, i ſynnerhet om händelſen är aldrig ſå litet ſvår, ſom det ofta händer i ophtalmier.

Den ſjukes kamare bör vara mörk, och faſtän blott det ena ögat är ſjukt, måſte likvål båda ſkyggas med någon ſkärm eller något kläde, ſom bortſkymmer dagen utan at derföre vara tryckt intil ögat. Han bör akta ſig för at ſe på elden eller på något ſom ſkiner. Det är derföre nödigt, at altid hafva ljuſet ſtälldt bakom den ſjukes hufvudgärd. Här bör aktas för rök och för alt ſom kunde förorſaka ſveda i hans ögon, upväcka tårar, reta honom til hoſta, nysning eller äckel; med et ord, han bör hållas ſtilla til des ſymptomerna uphört.

Det är äfven händelſer, ſåſom vid ſtarroperationer, då det icke är tillåtligt för den

 ſjuke,

sjuke, i synnerhet de första dagarne, at en gång sitta uppe i sången, icke en gång at för något behof öfvergifva den. Man bör ocksä i dylikt fall undvika at låta den sjuke kråkas, åfven om andra omständigheter skulle fordra det. En hästig skakning af denna art skulle lätt kunna återföra starrklimpen i sit förra ställe, i fall operationen förrättats genom des nedtryckning.

Ögon, som ofta äro underkastade inflammationer, måste noga aktas för alt som kan förswaga dem. I synnerhet angår denna anmärkning barn, hvilka man aldrig bör låta se på solen eller på snön, eller i elden, med et ord, aldrig på någon ting som har et starkt sken; åfven som man aldrig bör låta dem läsa i böcker, som äro illa tryckta eller tryckta med för fin styl; man vet huru läsning i mörkret, eller vid något motsken, eller i för stark dag, åfven som bruket af tubar och microscop skada synen, samt at ritning och målning deremot mycket förbättra detta sinne.

Om Halssjuka.

Denna sjukdom har som oftast samma symptomer, som de hvilka vi nämnt då vi omtalar de inflammatoriska sjukdomarne. Den fordrar också samma skötsel, hvad stillhet vidkommer, i synnerhet om symptomerna äro svära och febern stark. Den sjukes hufvud bör ligga högre i sången än vanligt, för at un-

underhjelpa vårſkorna at draga ſig från det ſjuka ſtället. Hvad ſom ofta gör ſjukdomen plågſammare, år at de ſjuke ligga i en horizontal ſtållning. Huru nödigt det år at hafva hufvudet högre ån den öfrige kroppen, år icke ſvårt at finna, om man endaſt ger akt på den dagliga erfarenheten. Har man et bulet finger, ſom vårker, år det ingen ſom icke vet at ſmårtan är odråglig om man låter handen hånga; men at plågan mårkligt och nåſtan i et ögonblick förminſkas, om man höjer up handen eller blott det ſjuka fingret. Likaſå ſker det när halſen år ſjuk.

Den ſjuke bör icke tala, åtminſtone icke utan med låg röſt. En hög röſt ſkulle altför mycket reta de ſjuka delarne och öka inflammationen. Han bör ej heller för ſnart, ſedan han blifvit friſk, möda ſig med ſjunga, ropa eller ſpela på blåsinſtrumenter. Deſſa öfningar ſkulle för mycket trötta de delar i halſen, dår ſjukdomen haft ſit ſåte. En för lång liggning åter år lika ſkadlig i denna, likaſom i andra inflammatoriſka ſjukdomar; men förvandlar det onda ſig i kallbrand, måſte den ſjuke meſta tiden hållas vid ſången; ty uppe ſkulle han vara underkaſtad för tåta dåningar.

3. §.

Om ſjelfva ſtammens ſjukdomar.

Kroppens ſtam, tillika med de förnämſta kårl och delar den innehåller, år utſatt för

hvarjehanda åkommor, för håftiga ſtőtar, ſom åtföljas ofta af ſvåra håndelſer, hvilka fõrorſakas af den håftiga ſkakning, ſom de inre delarne rõnt af ſtöten, ſom ofta kan vara ertållen langt ifrån både brőſtet och underlifvet; ſåſom då man faller på főtterna, på knåna eller på tångbenet, eller kunna de főrorſakas af någon håftig activ eller paſſiv kroppsrőrelſe, eller af något ſlag af kåpp eller ſten, eller af klåmning i någon trångſel, eller af kroſsning mot någon vågg eller annat dylikt.

Så ofta någon ſådan håndelſe intreffar, plår vanliga főlgden blifva; upkaſtning, blodſpottning, blodpink, dåningar, ſtörtningar, miſsfall, bråk m. m. Har contuſionen varit betydlig och någon af de inre kårlen bruſtit, hånder ſtraxt en utgjutning af det i kårlet innehållna åmnet; och utan en ſådan utgjutning, főrlora deſſa kårl åndå ſin ſtyrka och blodet ſtockar ſig; åro nu deſſa delar förut på något ſått angripna, hvilken oordning upkommer då icke i hela kroppen och des főrråttningar? Har ryggmårgen lidit någon ſkada, ſå år ſtraxt lamhet i de nedra lemmarne deraf en oundviklig főlgd, och ſå vidare.

Man finner låt at låkningsſåttet, ſom deſſa håndelſer fordra, år nåſtan detſamma ſom i de főregående ſjukdomar, och at i ſynnerhet ſådana medel bőra nyttjas, ſom tjåna til at lindra ſmårtan, förekomma ſtockning och inflammation i de ſkadade delarne m. m. Således

bör

bör den fullkomligaste stillhet gå i bredd med åderlåtningar, dier och alla de allmänna medel, som passa för dylika händelser. Denna stillhet bör vara lika til sin beskaffenhet och underkastad samma reglor som de, hvilka vi stadgat för hetsiga sjukdomars botande i allmänhet, och hvilka vi ännu vidare årne faststålla för bröstets och underlifvets nåstan lika sjukdomar.

Om den sjuke förlorat sansning genom någon af ofvannämnda händelser, måste man laga på alt möjligt sått, at han får vara i stillhet, framför alt undvika at stöta eller skaka honom, i affigt at få honom til sansning; ty det skulle vara at ordentligt dräpa honom och göra uttömningen ännu större, i fall någon sådan haft rum.

Slutligen bör man akta sig at räkna dagarne, som man låter en sårad tilbringa i stillhet eller i sången; det år båttre at vara för mycket ån för litet försigtig; så mycket mera, som man ofta har ganska svårt at döma rått om det onda, då den oordning som genast yppar sig, icke sållan år blott en liten del af det verkliga onda. Det händer ofta, at man de första dagarne icke uptåcker något ondt; och at detta icke förr visar sig, ån då det år för sent at bota det. Det år så månge olycklige, som varit offer af deras oaktsamhet i denna del, at man icke nog kan göra Låkarne upmårksamme på denna omståndighet.

Bröstets inflammatoriska sjukdomar.

Bröst inflammationer, såsom håll och styng m. m. fordra samma förhållande i anseende til kroppens hvila, som halssjuka och hetsig feber i allmänhet. Vi vilje endast tillägga, at ju svårare tilfälligheterne äro vid inflammationen, såsom andedrägten m. m ju stillare bör den sjuke hållas, neml. i en fullkomlig hvila och fullkomlig ledighet til kropp och sinne. Man kan låta honom någon gång om dagen sitta uppe. Denna ställning lindrar hufvudet och lättar transpirationen.

Om inflammationen, i stället at fördela sig, går öfver til suppuration, och sjukdomen således förvandlas til chronisk, är rörelse i det fallet icke ur vägen at nyttja, och bör den då ske på sätt som vi skole visa, då vi komme at tala om chroniska sjukdomars behandlande, som hafva sit säte i lungan.

Blodspottning och djupa sår i bröstet.

Blodspottning och sår, som gått djupt i bröstet, äre vi skyldige för mycken upmärksamhet, för at icke någon stund dervid uppehålla oss.

Blodspottning eller blodhostning är ofta en följd, än af den häftiga möda som bröstet gör sig då man sjunger, skriker eller hostar; än af en häftig vrede, än af et fall, en stöt och annat dylikt, än af musklernas häftiga bemödande at häfva någon stor tyngd,

än

ån af et håftigt ſpringande. Alla deſſa orſaker förbjuda all rörelſe och alla medel, ſom på något ſått öka blodets haſtighet. Samma ſak år det med utvårtes ſkador förenade med ſår ſom gått djupt i bröſtet, med utgjutning af blod, eller brott af något refben.

Nödvåndigheten af den ſtörſta ſtillhet och af en beqvåmlig ſtållning för den ſjuke, år ſåledes tåmmeligen viſs i curerande af blod-ſpottning och ſårade lungor, ſå at deſſa i ſådan belågenhet icke tåla det minſta bemödande, emedan det ſkulle öka blodets utflödande och hindra låkningen.

Genaſt då det mårkes, at lungan år ſårad och blodſpottning börjar viſa ſig, bör den ſjuke hållas ſtilla, förbjudas at bemöda ſig det minſta, at draga håftigt åt ſig anden, åfven at tala, åtminſtone at icke tala utan ganſka lågt, at undvika vålluktande ångor, ſom kunde reta til hoſta eller nysning; men icke nog med det: han måſte åfven förbjudas at röra ſjelfva kroppen. Det år oneckligt, at ju mera blodets rörelſe ſaktas, ju ſtillare andedrågten ſker, ju mindre muſklerna röra ſig, ju mera blifva refbenen, i fall de åro afbrutna, i ſtånd at bibehålla en ſtållning ſom paſſar för deras ſammanlåkning.

Man finner lått, at om lungans kårl blifvit öpnade af en utvårtes eller invårtes orſak, kan en och ſamma ſak å nyo upvåcka blodſtörtningen; ty om en pulsåder vore öpnad på armen, benet, eller hvar ſom hålſt,

ſå

så är det klart, at ingenting vore orimligare än at låta den sjuke flitigt röra de muskler, som ligga nära intil de brustna kärlen, och at ingenting vore oförnuftigare än at beständigt rifva up förbindningen, för at ansa såret.

Oaktadt all rörelse tyckes vara så skadlig i lungsår, förenade med blodstörtning, som ofta händer sig ifrån betydliga kärl; oaktadt det tyckes vara så ostridigt, at den skulle reta kärlen at med större drift verka på de flytande delarne, ges det likväl Läkare som anse hosta, häftiga andetag, nysning m. m. såsom et ganska enkelt medel, at genom såret lätta afsöndringen af den utsiprade bloden; och för det skälet, at man utan olägenhet kan nyttja dessa medel at blifva af med et var som utgjutit sig och stadnat i bröstet, tänka de, at detsamma går an i alla händelser; men erfarenheten och physiologiens ljus bevisa tilräckligen motsatsen.

Denna nödvändighet af en allmän kroppens och röstens hvila, under det en blodspottning eller sår i bröstet cureras, sträcker sig äfven längre, än til des curen är gjord; man måste ock förekomma alla de olägenheter, som kunde blifva följder af det fordna onda. *Mercurialis* berättar efter *Plinius*, at *Zozimus*, en hans frigifne, råkade för en ny blodstörtning, endast för det han gjorde sig möda at få igen sin förra röst.

För at öfvertyga sig om nödvändigheten at hålla sig stilla ännu länge, sedan man blif-

vit

vit frisk, och at icke genast företaga några activa kroppsrörelser, behöfver man endast läsa de artiga försök, som *Hales* anstållt, och göra deraf tillämpning til de sjukes tilstånd, hvarom vi nu tale; och man skall finna, huru farligt det är för sådane som nyligen haft blodspottning, at företaga sig några häftiga rörelser, i synnerhet med armarne; ty så snart en människa gör sig något starkt bemödande, pressas blodet med en våldsam styrka åt lungorna. Egenskapen af blodspottning och des symptomer gör således et undantag ifrån den allmänna reglan, som vi ofvanföre stadgat, nemligen at företaga torra gnidningar öfver hela kroppen, för at afröddja de olägenheter, som kunde upkomma af den långa hvilan, och på något sätt ersätta den rörelse i kroppen, som är så nödvändig at förekomma vätskornas afstadnande, at underhjelpa dem i sit lopp, och underhålla den naturliga varmen. Sådana gnidningar anstålda under sjukdomen, kunde å nyo upväcka blodspottningen, och hindra de brustna kärlens läkning. Det enda tilfälle, då de utan fara kunde nyttjas, vore när den sjuke i några dagar icke mera spottat blod; och sedan han känner sig äga nog styrka, är det först som några passiva kroppsrörelser af de mest lindriga kunna företagas på landet, för at afföra det var som kunde hafva samlat sig, enligt hvad vi ärne visa på et annat ställe.

Qvinnobröstens sjukdomar.

Contusioner, äfven som de stockningar hvilka danas af mjölkens löpnande i brösters körtlar och mjölkådror, äro vanligen i sin början åtföljda af mycken hetta, spänning och värk, samt nästan altid förenade med feber. Som vi redan visat, at stillhet i allmänhet bör anses såsom et medel at stilla blodets hastighet och befordra den inflammatoriska svullnadens fördelning, så är det onödigt at här vidare tala om nödvändigheten häraf i dylika fall.

Icke des mindre är det en slags rörelse, som man skulle kunna ge åt mjölksaften, och hvilken kunde tjäna at förekomma sådana mjölkstockningar hos barnföderskor. Då man märker, at de vilja dana sig, kunde man låta dem sugas af et någorlunda vuxet och stärkt barn, som dir mycket. En sådan sugning sätter den stockade mjölken i rörelse och bidrager således, at öfver alt gifva den et jämnt och ledigt lopp.

Dessa sjukdomar vanartas ofta til bölder, understundom til kräftagtiga och andra hårdheter. De göra altid stillhet nödvändig, om icke för hela kroppen, åtminstone för de öfre delarne. Vi vilje uppehålla ofs et ögonblick för at visa de olägenheter, som åtfölja dessa delars rörelse, då de äro angripna af någon skirrhös växt. Vi vilje gå tilbaka til denna sjukdomens uphof, emedan vi läre deraf, när rörelse i allmänhet är nödvändig, et

af-

affteg, fom jag hoppas man tillåter ofs, helft det är oundvikligt, för at gifva et rått begrep om fjukdomens behandlande enligt des fanna grunder.

Den allmännafte orfaken til fkirrher bör fökas inom kroppen; man finner den vanligen i körtlarnes byggnad och i de våtfkors egenfkap, fom de affila. Deffa växter äro ofta en följd af förfkämda våtfkor, hvilka tagit en ovanlig våg af orfaker fom vi icke känne, och således fått fig och tilftoppat körtlarnes lymphatifka kärl, eller ligger deras grund i hämmande af vanliga eller periodifka afförningar, fåfom månads-reningen hos qvinnor. Lägg nu til deffa orfaker et ftilla fittande lif, låttja och fysslolöshet.

Om man påminner fig hvad vi fagt om verkan af en för långvarig ftillhet, fkall man lått finna, når en måttlig rörelfe i allmänhet år nödig, för at göra våtfkorna mera flytande, och uplöfa ftockningar i lymphatifka kärlen. Man behöfver icke veta mera, för at känna hvad i allmänhet bör förefkrifvas i deffa fall. Låtom ofs nu fe til hvad fom vid en fkirrh färfkildt år at göra, i anfeende til des fäte. Förhållandet dervid är icke altid lika; det fordras neml. i viffa fall en local ftillhet.

Denna våtfka, fom ännu endaft år fkirrhös och oöm, och fom kanfke aldrig fkulle hafva blifvit annat, kan förbytas til kräftagtig af flere orfaker, i fynnerhet af en oför-

fig-

ſigtig rörelſe med de öfra lemmarne. Vi hafve ſagt på et annat ſtälle, at all kroppsöfning, betraktad hos den männiſkan, ſom ger ſig den, är en beſtändigt ökad rörelſe, at denna rörelſe erhåller ſin förnämſta tilväxt i den delen, ſom är meſt verkſam, och at den ſnart, enligt circulationens lagar, måſte ſträcka ſig til alla delar af kroppen.

Man kan nemligen icke röra armarne, utan at de ſtora pectoral-muſklerna äro i arbete; och antingen växten är lös eller icke, påſkyndas ändå altid blodets omlopp i de närliggande kärlen af deſſa muſklers rörelſer. Nervtrådarne klämmas och ſlitas. De tilſtoppade kärlen, tryckta af den ſkirrhöſa växten och trångda på alla ſidor, kunna icke utvidgas ſå, at de på en och ſamma tid genomſläppa en ſtörre mängd våtſkor. Det upkommer då en lindrig inflammation och ſmärta endaſt i körteln. Fortfar den ſjuke at röra armarne, ökes hettan, ſom är en följd af de faſta delarnes beſtändiga gnidning emot hvarandra, ſmärtan blir ſnart ſtickande och ſkärande, växten tiltager i ſtorlek, blir kräftagtig och ſnart en fullkomlig kräfta *r*).

Detta händer vanligen de qvinfolk, ſom äro behäftade med oöma ſkirrher och ſnöra ſig; äfven ſom ſtickerſkor och alla ſådana ar-

r) Gnidning med torra kläden vore det bäſta medel man kunde nyttja, då det är hopp om fördelning, ſå framt den icke ſkulle förorſaka en altför häftig plåga.

arbeterſkor, hvilkas göromål fordra at armarne måſte beſtåndigt vara i rörelſe *s*).

Häraf följer, at en local ſtillhet är oundvikligen nödvändig, för at underhålla i ſkirrhen en jämn och lagom rörelſe af lena vätſkor, at det ſjuka ſtället aktas för gnidning eller tryckning af kläderna, och til den ånden betäckes med et lent och mjukt ſkinn.

Blir det en nödvändighet at ſkrida til utſkärning af kräftknölen, ſå är, hvad ſtillheten angår, under läkningen, det ſamma at iakttaga, ſom vid ſtora friſka ſår. Har man åter et gammalt kräftſår at ſköta, ſå är det icke gagneligt at den ſjuke håller ſig altför mycket ſtilla, hälſt lifsandarne derigenom ſkulle hindras i ſit lopp, och et ſkörbjuggsämne få tilfälle at utveckla ſig. För öfrigt hör det Läkaren til, at förordna om en nyttig omväxling af rörelſe och hvila, alt efter omſtändigheterna ſamt den ſjukes krafter och temperament.

Underlifvets ſjukdomar.

1:o Af alla hetſiga ſjukdomar, ſom vanligen angripa underlifvet, är det ingen, ſom icke fordrar ſtillhet hos patienten, och är i anſeende til ſit behandlingsſätt underkaſtad

K ſam-

s) Det var för denna orſak ſom *van Swieten* höll före, at man aldrig bättre kunde använda de allmänna fattigmedlen, än at derföre ſkaffa uppehälle åt ſådana olyckliga qvinfolk, ſom hafva kräftan invärtes, och äro ändock nödſakade at arbeta för födan.

ſamma reglor, ſom inflammatoriſka ſjukdomar och ſkador, hvilka träffa inelfvorna och bröſtets inre delar. Deſſa ſjukdomar, då de angripa underlifvet, hafva ingen annan olikhet ſins imellan, än af ſtället ſom de antaſta; och ſtillhet blir i dem, äfven ſom i de andra, högſt nödvändig ſå länge curen påſtår; hvarföre det är onödigt at ingå i vidlyftigare utförande af detta ämne.

Vi ſkole endaſt tillägga, angående de ſår ſom treffa magen, at då den ſjuke njuter någon föda antingen faſt eller flytande, bör han iakttaga en ſådan ſtällning, at maten måtte behållas och icke gå ut genom ſåret. Til exempel, om ſåret ſkedt på den öfra delen af magen, bör den ſjuke hålla ſig i en ſittande ſtällning med rak kropp, medan han äter och ſå länge ſmältningen går för ſig; har det åter treffat magens ſtora ände, ſå bör han ligga på högra ſidan.

2:o Det är lika ſå nödigt at ſtillhet iakttages vid botande af åtſkilliga ſlags bråk, dels enkla, dels åtföljda af andra tilfälligheter, hvilka bråk man antingen ſtällt til rätta genom reduction, eller hvilka behöft at opereras; ty det ſkulle vara den ſtörſta oförſigtighet at låta ſådane ſjuke för ſnart företaga ſig några häftiga kroppsöfningar, ſom ſkulle mycket ſkaka underlifvets inelfvor, eller under deras bättring, at altför ſtarkt bruka ſin röſt. Tvärtom böra de tilſägas at icke för länge iakttaga en ſtående ſtällning,

at

at undvika nysning, ſtark hoſta och förſtoppning.

3:o Samma förhållande bör, ehuru icke juſt aldeles med lika ſtrånghet, iakttagas i njurvärk och af perſoner, ſom äro beſvårade af blodpiſs, förorſakad af ſten i njurarne eller blåſan, *Sydenham*, ſå ofta han åkte eller gick något håftigt, eller han talte något för långe, urinerade kort derefter blod. Orſaken finner man lätt: genom rörelſen aggade ſtenen på blåſans hinnor och förorſakade detta onda.

Om rörelſe i denna ſjukdom medför olägenheter, är det icke mindre at befara af en altför långvarig hvila, emedan den kan underhjelpa ſtenens danande, eller öka den. Detta hafve vi redan på et annat ſtälle viſat. Man erinre ſig *Hales*'s förſök, i hans Hæmaſtatik, hvilka alla gå ut på at beviſa, at de olika grader af hetta och köld, ſom följa på hvarandra, göra viſſa kroppar hårdare, och at ſtenen eller förſta ämnet dertil kunde hårdna, och hade åfven verkligen ofta hårdnat i blåſan, endaſt af ſängvarmen.

Hvad ſkärning i denna ſjukdom angår, ſå finner en hvar lätt, at det förhållande, ſom härvid i anſeende til ſtillhet bör iakttagas, är det ſamma ſom vid ſkötſeln af friſka ſår i allmänhet.

4:o Vid blinda gyllenådern, ändtarmens utfallande *t*), fiſtel i ſätet, måſte likaledes

 ſtill-

t) Jag har haft tilfälle, at efter en god Läkares

ſtillhet blifva iakttagen, om icke för hela kroppen, åtminſtone för de nedra lemmarne och den ſjuka delen. Vi förſtå, nemligen med denna locala ſtillhet, en nödvändighet at akta ſig för förſtoppning, ſom ger anledning til deſſa ſjukdomar, och ſom är ſå ſkadlig under det de påſtå. Derföre bör den ſjuke, det minſta ſom möjligt är hållas vid ſängen, emedan des varme ökar förſtoppningen. Och för at få mycket mer akta ſig för at oroa deſſa delar ſom varit ſjuke, bör man vänta til des de äro fullkomligt läkte, innan man företager ſig några ſådana göromål, ſom fordra et långt ſtillaſittande, ſåſom ſkomakeri eller väfning. Jag opererade en väfvare trenne gånger inom två år för fiſtel i ſätet. Jag är ſå mycket mera ſäker, at han hade at tacka ſit arbete för de två ſiſta gångerna han angreps af denna ſjukdom, ſom han begaf ſig för ſnart tilbaka til ſit handtverk, hvilket vi rådde honom ſedan at öfvergifva, det han ock gjorde, och har aldrig från den tiden haft känning af denna olägenhet. Låtom oſs nu et ögonblick nämna något om födſlodelarne hos båda könen:

1:o Förmodligen gifves ingen, ſom icke finner nyttan och nödvändigheten af ſtillhet i lif-

råd bota några barn, ſom en lång tid varit beſvärade af ändtarmens utfallande, endaſt på det ſättet, at jag lät dem ſtå raka då de ville göra ſit tarf. Orſaken til detta rön finner man i tarmarnas fördelagtiga läge under denna ſtällning.

lifmoderns utfall, i teftiklarnes, förhudens och urethrens inflammering. En daglig erfarenhet vifar, at gående, ridande, ja åfven ftående, åro alla fådana kroppsrörelfer, fom fkada mer eller mindre under curen af en gonorrhé, och åfven någon tid efteråt; ty den tryckning, gnidning och fkakning, för hvilken deffa tillika med de nårliggande delar under deffa rörelfer åro utfatte, förorfakar hetta, tåta erectioner, inflammation, fvårighet at låta vattnet, fvullnad i teftiklarne, öker och underftundom håmmar utflytningen af den fråtande materien, eller retar til ny flytning fedan curen år gjord. Detta må vara nog, för at vifa nödvåndigheten för en fådan fjuk, at hålla fig ftilla och åfven at hållas vid fången, få fnart inflammationen år aldrig få litet håftig.

Likvål har et långvarigt fångliggande och den horizontela ftållningen åfven fina olågenheter, emedan fångvarmen ökar inflammationen och med det famma både plågorna och faran; hvarföre den fjuke bör utom fången taga den hvila, fom honom förefkrifves, och laga at han hår et band eller en få kallad fufpenfoir för at båra up delarna. Det är et af de båfta bimedel at ftilla och ofta förekomma inflammation och ftockning i de lymphatifka kårlen, famt giftets kaftning på teftiklarne. Förfigtigheten fordrar åfven, at detta band båres flera veckor efter, fedan curen år fullåndad.

2:o Man behöfver endast erinra sig qvinnans naturliga delar, och besinna aldrig så liter hur det tilgår i practiken, för at finna huru nödigt det är, at i hetsiga sjukdomar som angripa dessa delar, en den fullkomligaste stillhet iakttages. Det är derföre man altid, i för ymnig eller för långvarig månadsrening, i tilfälliga blodflöd ur lifmodern, i de blodstörtningar som följa på barnsängar m. m. är mån at lägga den sjuke i en horizontal ställning, med hufvudet lågt, i en snarare hård än mjuk säng, til förekommande af för stark hetta, eller på en ländstol, som är så djup, at den sjukes ben icke nå til golfvet, åläggande den sjuke icke allenast en nästan fullkomlig orörlighet, utan äfven en fullkomlig tystnad.

Läkaren må råda så mycket han vill i denna händelse til stillhet, så upfyllas ändå hans råd knappast til hälften af dem som uppassa den sjuke. Det är derföre man måste ingå i de minsta omständigheter med dem, ända til at ålägga dem at icke resa up den sjuka, då de gifva hänne sina soppor eller sina medicamenter, utan låta hänne taga dem i den ställning hvari hon ligger. Med et ord, man måste anse en qvinna i denna belägenhet, nästan såsom en person, hvilken man slagit åder utan at förbinda den. Skall den öpnade ådern sluta sig tilsamman och sårets bräddar åter förena sig, måste armen vara stilla. Likaså, och med mera skäl, måste

lif-

lifmodern vara det, til hvilken blodet strömmar af vana och utan motstånd. Den sjuka bör ligga på ryggen, emedan den lidande delen har mindre olägenhet af denna ställning, än om hon ligger på sidan. Hon bör icke heller sätta sig up, eller tala, eller skratta, ropa eller sjunga; emedan diaphragmen och underlifvets muskler skulle gifva stötar åt lifmodern som väl icke voro starka, men likväl icke utan all skada för denna ömtåliga del. Men hvad som är ännu mera angelägert, är at alt buller, alt som på något sätt kunde störa den sjukas lugn, så til sinnet som kroppen, måste med största omsorg undvikas, och tystnad lika som stillhet, på det nogaste iakttagas.

Jag biträdde icke länge sedan et fruntimmer af lättrörda nerver och et blodfullt, sangviniskt temperament, som hade blodstörtning. Den fullkomligaste stillhet, jämte andra tjänliga medel användes med framgång. Blodgången hade varit borta i tre dagar, då den i en hast utbröt med häftighet vid ljudet af en canonad i Dünkirken, i anledning af frögdebetygelserna öfver ön Grenadas intagande. Det hade varit mig omöjligt at akta den sjuka ifrån verkan af en sådan händelse, ehuru jag väl, i affigt at minska des häftighet, sökte at förekomma hänne derom. Jag gjorde då alt mit til, at stilla de nya symptomer, som bullret och förskräckelsen förorsakat, och om några dagar lyckades det mig at få den nya

 blod-

blodgången at ſtadna. Men knapt var den ſjuka å nyo återſtäld, förr än blodet åter utbröt håftigare ån någonſin förut, och det drog nu långt ut innan helſan kunde återſtållas. Detta ſiſta recidif hade upvåckts af några piſtolſkott, ſom en hop barn loſſat af under den ſjukas fenſter.

Denna håndelſe viſar, huru högſt nödvåndigt det år at ſkilja ſådana ſjuka ifrån alt buller. Den bekråftar ånnu vidare de anmårkningar, ſom *Paré* och *Hildanus* gjort om dem ſom blifvit bleſſerade i hufvudet, och om hvilka vi talat i det föregående.

4. §.

De yttre lemmarnes ſjukdomar.

De yttre lemmarnes ſå mjuka ſom hårda delar, åro utſatta för åtſkilliga ſkador, ſåſom benbrott, ſår, inflammatoriſka ſvullnader, anevriſmer och ſådana håndelſer, ſom åro följder af deſſa; deras leder åro underkaſtade förſtråckningar, mer eller mindre ſvåra vridningar och ſtötar, med ſvullnader och inflammationer, ſom kunna åtföljas af mångfaldiga andra olågenheter.

Skulle vi gå in i et ſårſkildt betraktande af alla deſſa ſjukdomar, i anſeende til den ſtillhet hvar och en af dem fordrar, ſå ſkulle vi aldrig hinna til ſlut. Vi ſkole derföre åtnöja oſs at afhandla deſſa åmnen i allmånhet, dock ſå at tillåmpningen deraf til hvart och et ſårſkildt fall ſkall blifva lått at göra.

In-

Ingen lär vara som icke medger, at en oförsigtigt nyttjad rörelse i alla hetsiga sjukdomar, åstadkommer smärta och en retelse, som är i stånd at öka den svullnad och inflammation, som äro följder af det första onda; at deremot stillhet erbjuder sig sjelf, såsom det kraftigaste läkemedel naturen är i stånd at åstadkomma i dylika omständigheter; och at det så mycket snarare förtjenar vårt förtroende, som ingen ting kan jämnföras dermed. Ty hela konsten består deri, at minska retelsen och svullnaden i delarne, och at förekomma inflammation och de skadliga samlingar som den kan förorsaka.

Och om dessa sjukdomar åtföljas af feber, hufvudvärk, sömnlöshet, yra, convulsioner m. m. eller någon blodstörtning varit för handen, då är det som den största stillhet, i anseende til utvärtes föremål, är nödig at i akttaga, och det med största noggranhet, enligt de reglor, som vi i det föregående fastställt.

Den anmärkning måste vi likväl göra, at det icke är nödigt och vore kanske farligt, at föreskrifva för hela kroppen en fullkomlig stillhet under hela curen af de hetsiga åkommor, som kunna träffa de öfre lemmarne, så framt de icke åtföljas af särdeles svåra symptomer; ty man vet i allmänhet, at dessa åkommor äro mindre ledsamma, än de som angripa de nedre lemmarne, då de nemligen äro lika svåra. Orsaken härtil finner

 man

man lätt, då man befinnar, at blodet går lättare tilbaka til hjertat ifrån armen, än ifrån benet; emedan detta bär hela kroppens tyngd, i stället, för det, at armen kan bäras i et band, en förmån, som benet endast kan njuta i sången, och at desutan blodmassan måste, i sin circulation igenom de nedre lemmarne, arbeta at stiga up emot sin egen tyngd; hvaraf man tilräckligen inser nödvändigheten af at upfinna en methodisk ställning för den sjuka delen, för at göra des hvila ännu förmånligare *u*).

Ingen ting är lättare, än at förekomma de olägenheter, som vanligen pläga åtfölja en allmän kroppens stillhet under curerande af de hastiga åkommor som träffa de öfre lemmarne; ty om allenast dessa komma at hvila i en vis passande ställning, kan curen lika väl gå för sig, utan at den öfriga kroppen behöfver hållas orörlig. Således då de första symptomerna äro förbi, kan den sjuka få tilstånd at sitta uppe i sången, för at

u) Et illa anlagdt band, som skulle lemna handen hängande och icke stöda den, så at den blefve något högre än armbogen, skulle gifva anledning til svullnad i handen. Man vet desutom, at det bästa var är i stånd at antaga förrutnelse af sin egen naturliga varme, och at förtunnas derigenom, at det samlar sig och stadnar på något visst ställe, hvaraf upkomma håligheter och pipiga gångar m. m. i såren, hvilket icke skulle hända, om man lagade at den sjuka delen, som bör sättas i stillhet, finge en vis methodisk ställning.

at icke alt för mycket tröttas af den horizontala ställningen, och då hans tiltagande krafter tillåta honom at stiga up och gå, blir det högst nyttigt at låta honom hafva denna måttliga kroppsrörelse, endast man lagar, at armen blir buren i sit behöriga band, och at han aktas för alla häftiga rörelser.

Om man, i stället för at hålla sådane blesserade til en strång diet och nedgrafne i en säng, tilläte dem at spatsera, med det vilkor som vi nyss nämnt; om man gåfve dem en föda afpassad efter deras tilstånd, och vore upmärksam på följderna deraf, så är jag öfvertygad, at man skulle finna färre sjuklingar ligga hela månader och tråna i sängen, utmärglade och försvagade af ymniga suppurationer. Ty huru ofta ser man icke i hospitalen en mängd af sjuke ådraga sig genom sin beständiga stillhet, skörbjugg, utsot och febrar, som så medtaga deras krafter, at de icke mera stå at hjelpa; i stället för at, om man föreskrefve dem en spatsering, ungefär et par timar om dagen, i flera särskilda gånger, fingo de tilfälle at andas en renare luft, hvars verkan på deras kropp vore af den största nytta; man förekomme de ledsamma följderne af et altför långvarigt sängliggande. Om vi äre trägne at recommendera kroppens rörelse i de svåraste skadors curerande, sedan de första symptomerna äro förbi, så är det derföre at i fall skadans natur fordrade, at lemmen skulle

am-

amputeras, ſå blefve der hårigenom ſå mycket mera hopp, at operationen ſkulle lyckas. Man gör kan hända den invåndning, at en ſårad ofta icke har nog ſtyrka, at båra ſig ſjålf: vål! men det år ju ingen ting låttare. ån at i det fallet några andre perſoner åro til hands, ſom hjelpa honom at flytta ſig.

För at ännu vidare bevifa ſkadan af et långvarigt viſtande i fängen, vill jag göra en anmårkning, ſom gåller om alt hvad vi i det följande komme at anföra: nemligen, at det år med månniſkans kropp ſom med jernet, hvilket vål nötes, under det at det brukas, men ſom roſten förtår ånnu mera. Aldrig har rörelſe gjort lama lemmar, men denna verkan ſe vi alla dagar af en långvarig ſtillhet.

Om man befinnar, at på alla ſtållen hvareſt benens åndar utgöra leder emot hvarandra, år et ledvatten, ſom låttar och underhjelper rörelſen i ledgångarne, och at då denna våtſka antingen blir för ymnig eller för ſeg, år den ſnarare et hinder ån en hjelp för denna rörelſe; at lemmen då blir tung och ſvårrörd; at muſkler och ligamenter ſtyfna, och at denna ſtyfhet ofta förvandlas til en fullkomlig orörlighet; en håndelſe ſom infaller nåſtan altid och ganſka ſnart hos ſådane, ſom hafva gikt, om de icke gå och röra ſig, åſven ſom hos bleſſerade perſoner; om man icke ſkaffar någon rörelſe åt den delen, ſom, för at låkas, måſte vara i ſådan jåmn

jämn ſtillhet m. m. Om man beſinnar, ſäger jag, alt detta, ſå lär man icke kunna neka, at leders orörlighet, ſtockningar af ledvatten och andra våtſkor, deras förſkämning, de faſta delarnes tröghet och ſvaghet, med alla de tilfälligheter vi ofvanföre nämnt, äro alla nödvändiga följder af en för lång hvila, och at det ſåledes blir af högſta vigt för en Läkare, at låta en ſjuk, hvars öfre lemmar äro bleſſerade, då och då lemna ſängen, och taga ſig rörelſe med gående, i ſynnerhet då curen är något långſam.

Då ſådana åkommor åter treffa de nedra lemmarne, äro de vanligen mycket ledſammare och fordras til deras curerande en längre ſtillhet, än til deras ſom treffa öfra lemmarne. Denna tvungna ſtillhet, ſom i denna affigt måſte iakttagas, och ofta medför de ſtörſta olägenheter, ſå för kroppen i allmänhet, ſom för den ſjuka delen, är det ſom vi ärne at nogare granſka til des natur, äfven ſom medlen til deſſa olägenheters' förekommande.

Hvilken är ſom icke anmärkt, at hetſiga ſjukdomar af flera ſlag, lamheter, gikt och värk i åtſkilliga delar af kroppen m. m. ofta äro följder icke allenaſt af ſtora ſkador ſom treffa de nedre lemmarne, utan äfven af ſårnader, ſom treffa hufvudet och fordra en långvarigare ſkötſel, under hvilken tid den ſjuke, öfverväldigad af ſina plågor, förfaller i en ſlags känſlolöshet af ſit tilſtånd, ſom

ſom betager honom ända til förmågan, at beklaga ſig öfver ſin olyckliga belägenhet.

Genom det at kroppen med hela ſin tyngd trycker på den ſidan, hvarpå den ſjuke ligger, få upkomma gerna olägenheter på de ſtällen, där några kotor upſkjuta, i ſynnerhet öfver korſet eller långbenet. Denna tryckning har ofta i följe med ſig inflammation, hvilken ſnart öfvergår til kallbrand, om man icke aktar ſig. Deſſa olägenheter härleda ſig af oſnygghet i den ſjukes linne, af fuktighet och röta, ſom reta vårſkorna och förorſaka hudlöshet, utom alla de olägenheter, ſom vi redan upräknat då vi talt om de ilaka följder, ſom härflyta af kroppens långvariga ſtillhet och beſtändiga liggning i en horizontal ſtällning.

Medlet ſom förekommer och botar alla deſſa olägenheter? Det hafve vi redan upgifvit enligt *Hales*; nemligen, at ofta ombyta den ſjukes ſtällning, för at hindra ſten at dana ſig; laga ſå, dels genom detta medel, dels genom något annat lika godt, at inga delar komma at tryckas för länge, ofta ombyta den ſjukes linnen, ſamt des imellan ſom oftaſt lägga under den ſjukes bara kropp mjuka och torra dukar, för at hindra all fuktighet at ſamla ſig af ſvett och andra orenligheter, med alla deras nyſs upräknade påföljder. *Paré*, ſom ofta varit vitne til de olägenheter, hvarom vi nyſs talat, nyttjade deſſa

dessa tvänne sistnämnda medel, under det han curerades för sit benbrott *w*).

Alla dessa medel vore icke tilräckliga at återskaffa krafter åt den sjuke, gifva styrka åt de fasta delarne, drift åt de flytande, och upväcka den lifsrörelse, som är så nödvändig för sårens läkande. Man måste då och då, som vi redan sagt, låta lyfta den sjuke ur sin säng och båra honom i en ländstol ifrån det ena rummet til det andra, undantagande vid et benbrott, då man fruktade at bringa det förbundna benet i oordning, hvilket likväl genom et försigtigt förhållande lätt kan undvikas; ty man är nu mera lyckligtvis kommen ifrån den tanken, som länge hystes, at det fordrades til en sådan åkommas curerande, at den sjuke skulle hålla sig i sängen liggande på rygg stilla i minst 50 eller 60 dagar.

Man kan således efter tre veckor, vid hvilken tid benskårpan redan fått en slags fast-

w) *Petit* säger i sin afhandling om benens sjukdomar, at man icke nog kan förmana de Läkare, som äro ombetrodde at sköta sådane sjuke, at hålla dem det snyggaste som möjligt är, at ofta besöka dem, laga at de få hvad de behöfva, och tåligt afhöra deras klagomål. Denna vigtiga omständighet finne vi redan omtalad af *Hippocrates*; i. sin tractat nemligen om benbrott erinrar han, at om den sjuka delen länge hvilar i en och samma ställning, upkomma rötsår, som svårligen kunna bringas til läkning.

fasthet, rätt väl låta flytta den sjuke i en ländstol; eller om man aldeles icke vågar at tillåta sig detta ombyte, åtminstone ge den sjuka lemmen en någorlunda höjd ställning. Det är i en sådan ställning som alla djur hålla sina lemmar, då de sofva eller hvila, och i hvilken det minsta antal muskler äro i sträckning, härigenom erhåller den sjuke mer beqvämlighet i sin säng, kan lättare byta om rum, och hudlöshet förekommas på de altför mycket framskjutande ställen af kroppen.

Slutligen kunna torra frictioner öfver hela kroppen til en stor del tjena, i brist af annat, at upväcka lifsrörelsen.

Men det är icke nog, at vi betraktat förmånerne af ombyte i ställning, i anseende til sjelfva kroppen; lemmarne, så väl de öfre som nedre, då de illa bleisseras, och länge förblifva i samma ställe, äro icke mindre olägenheter underkastade; ty utom det at orörlighet i lederne kan förorsaka en styfhet i muskler och ligamenter, hvilken kan förvandlas til en fullkomlig ofärdighet, så är vidare en klåda i den sjuka delen en ganska vanlig tilfällighet i benbrott, och den smärta den förorsakar är ofta åtföljd af inflammation och sårnad, om den icke i tid botas. En sådan klåda retar ofta de sjuke, at utan deras vilja röra lemmarne, hvarigenom det brutna benet åter lätt kan komma i olag.

Denna händelse intreffar äfven ofta genom de sjukes eget förvållande, när de för

ti-

tidigt börja at lätta sig up i sängen. Det är högst angelåget at förbjuda denna ställning, til des man är säker at all fara är förbi, ty då de sitta, kunna de icke underlåta at göra några rörelser med armarne; dessa sätta kroppen i en rörelse, hvaraf altid någon liten sammandragning upkommer i de nedra lemmarnas musklar, som åter i sin mon kan komma de brutna benstyckena i olag, förorsaka smärta m. m.

Mängden af blesserade i et Hospital är ofta orsak, at man icke kan vara nog omtänksam och efterse alt; ocksä finner man, at dessa händelser allmännare förekomma i Hospitaler än eljest, för den osnygghet skull, som där råder mer än annorstädes; ty delarnes tryckning, de instängda och heta utdunstningsämnena utgöra tillika med smörjan af salfvor och baddningar, en skärpa som inflammerar och sårar delarne. Denna olägenhet kan förekommas, om lemmen då och då uplyftas och ömsas ur sit ställe. Det är derföre *Paré* föreskrifver, at hvar tredje dag öpna förbindningen, för at gifva luft åt den sjuka delen och befordra utdunstningen. "Läkaren, säger han, bör likaledes se til, at den sårade delen får som oftast någon *flägtning*, (flabellation), på det at den icke måtte angripas af någon inflammation, och äfven laga, at den hvarken för mycket täckes eller tryckes. En sådan *flägtning* sker på det sättet, at den sjuka lemmen

 då

då och då lyftas up och flyttas ur sit ställe. Detta gäller icke allenast om benbrott, utan i allmänhet om alla skador."

Låtom oss nu i korthet tala om ledvridningar, och andra til sit utseende obetydliga åkommor.

Om man i våldsamma ledvridningar, äfven som i sådana hvilka icke genast utmärka sig med någon häftig smärta, för mycket försummar stillhet, fortfar med sit vanliga arbete, går och mödar sig som förut, så blir följden den, at leden derigenom kommer ännu mer i olag, en häftigare inflammation upväckes, och det onda förvärras, ofta i den grad, at det fordras sex månader til at läka en åkomma, som eljest skulle blifvit botad på sex dagar.

Så snart man derföre förmodar at en sådan händelse intreffat, om också leden endast litet blifvit vrickad, bör man, i fall det skedt i handlofven, bära handen i band och hålla sig vid sängen; om det skedt i foten, hålla den länge förbunden, äfven sedan skadan tyckes fullkomligen vara läkt; ty en ny vridning kunde genom en falsk rörelse lätt intreffa. Också händer, at då detta onda vanvårdas, fås aldrig styrkan rätt igen i den skadade leden, och ofta hålles den litet svullen, så länge man lefver. Ibland kan man icke gå utan at halta litet, i synnerhet då foten kommer at stöta på något ojämnt och lutande ställe. Man bör då akta sig, at aldrig gå

utan

utan på jämn våg, til des foten fått vål igen sin styrka; ty eljest löper man fara at vricka sig på nytt, eller ock at få en ful och vacklande gång, och som blefve dubbelt obehaglig då man dansade.

Man har upgifvit många botmedel för ledvridningar, ett ibland dem tyckes man likvål icke nog ofta betjåna sig af: nemligen en slags knådning på den sjuka delen. Igenom det man så til sågande söndermaler, likvål med en slags försigtighet, de sega våtskor, som stadnat inom ledernas ligamenter, befordras å nyo circulationen, och man gör så mycket at dessa ligamenter icke utgöra en förstoppad massa, inom hvilken all rörelse snart skulle aldeles uphöra. Man vet at alla dagar tåmmeligen betydliga senknölar fördrifvas, endast dermed, at de flera gånger om dagen knådas på nyssnämnda sått.

Det var fordom et påfund af vållusten i de varma luftstreken, dår all kroppsöfning icke sker utan med möda, at låta knåda sina lemmar, och detta bruk hade sina förmoner i det gamla Rom. Denna förråttning var anförtrodd åt sådana skönheter, som låto lega sig för penningar. Man borde ju icke fördöma annat deraf, ån det som skedde i någon lastbar affigt, och då kunde man ju betjåna sig af det goda, som detta bruket har med sig och använda det vid sådana tilfållen, når vissa delar icke kunna röra sig af sig

 sjålf-

ſjälfva, utan behöfva låna biträde dertil af andra.

Huru många ſkadliga fördomar gifves det icke bland allmänheten, rörande ſår och ſkador på benen. De ſom hafva ſådana åkommor, draga icke i betänkande at gå, ſtå och röra ſig ſom förut. Deſſa åkommor äro likväl af den natur, at Läkarne icke borde underlåta någon ting för at öfvertyga de perſoner ſom hafva dem, at ſtillhet i denna händelſe är högſt nödvändig, åtminſtone i några dagar, och viſa dem at denna tid, i ſtället för at vara en förluſt, är en verklig vinſt för dem. Ty en förſummelſe i detta hänſeende kan ofta förbyta en lindrig ſkada i et rötſår, och det minſt ſjuka ſår i et obotligt, i det ſtället at de meſt långvariga ſår mången gång läkas derigenom, at patienten någon tid håller ſig vid ſängen, och ofta genom nyttjande af bara linneſkaf eller något annat lika oſkyldigt medel.

Men då vi yrke på ſtillhet i deſſa fall, påſtå vi icke, at den ſjuke måſte hållas vid ſängen til des han är fullkomligen läkt. Såſom vi redan anmärkt är det nog, at han om dagen ſitter i en ſtol och har den ſårade lemmen hvilande i jämnhögd med kroppen, på det blodet måtte löpa lättare tilbaka til hjertat, dit det har en ſtörre möda at lyfta ſig ifrån de aflägſnare lemmarne, helſt det under vägen har ſin egen tyngd at arbeta emot. Hindras det derföre i ſit lopp genom

en

en otjänlig ſtällning af den lemmen, hvarom är fråga, ſå ſkiljer ſig det vattenagtiga ämnet derifrån, utſilar ſig genom kärlens porer, ſamlar ſig i kroppens cellulöſa beklädning, förorſakar vattenagtiga ſvullnader och hindrar ſårets läkning.

Slutligen i alla deſſa ſärſkilda händelſer, hvari ſtillhet är nödvändig, och man fruktar olägenheterna af des långvarighet, äro gnidningar, hvilka vi få tilfälle at längre fram vidare betrakta, ganſka nyttiga, och böra icke allenaſt anſtällas på den ſjuka delen, utan öfver hela kroppen.

NB. På detta ſtälle tale vi icke om de mångfaldiga tilfälligheter, ſom kunna tilſtöta efter hetſiga ſjukdomar, äfven ſedan de äro botade: ſåſom förkortade och contracta lemmar m. m., hvilka fordra en väl afpaſſad omväxling af rörelſe och ſtillhet. Det är et ämne ſom vi ſpare til näſta Capitel, där vi tänke handla om chroniſka ſjukdomar.

Tilläggom endaſt här en väſendtelig anmärkning: nödvändigheten neml. at recommendera åt handtverkare, ſom varit nödſakade at hålla ſig ſtilla under deras ſjukdom, at icke för ſnart återgå til ſit vanliga arbete, ſedan de blifvit curerade. Detta råd angår i ſynnerhet dem, hvilkas göromål fordra ſådana ſtällningar och rörelſer, hvilka äro hinderliga för de delars fullkomliga återſtällande til helſan, ſom varit lidande.

2. CAPITLET.

Anledningar, hvarefter rörelse vid sjukdomars botande bör föreskrifvas.

Quotidie evenit morbos quosdam capitis musica, alios morbos rusticatione, alios navigatione, alios venatione, alios saltatione, vel equitatione, vel peregrinatione desinere, qui antea nulli medicamini cedebant. Baglivi.

At rörelse och kroppsöfning bidraga til helsans bevarande, at de befordra matsmältningen, upfriska lifsandarne och gifva själen en ny styrka, at de stärka hela kroppen, hjälpa naturen at öfvervinna de hinder som hon har at strida emot, det är en sak, som icke lär kunna sättas i tvifvelsmål; men at de kunna bidraga til chroniska sjukdomars curerande, äfven då alla andra medel knapt äro i stånd at uträtta det, då alt hvad konsten kan åstadkomma användes förgäfves, är åter en sak, som torde finna föga förtroende ibland de flesta människor, hvilka, äfven då de höra Läkaren anbefalla hvarjehanda kroppsrörelser, anse icke desmindre denna befallning i sin grund som et blott vanligt sätt at tala, och snarare som et prof af des oförmögenhet at kunna skaffa någon hjälp, än som en följd af någon öfvertygelse, at detta medel är nyttigt. Det är på detta sättet, som sjuke

så

så ofta bedraga sig sjelfve, och blifva offer för deras ogrundade fördomar.

Det gifves til exempel de, som ifrån den stund man funnit för godt at föreskrifva dem vissa kroppsrörelser, öfverlemna sig åt dem genast med den största häftighet. Hvad är följden deraf? Jo, at de komma derifrån så medtagne och så trötte, at de göra sig et löfte, at visst icke mera betjäna sig af et sådant medel, och förlora alt hopp om någon fördel deraf, och följagteligen om deras helsas återvinnande, som kunde hafva inträffat i fall rörelsen blifvit nyttjad med förstånd och mätta. Andre åter börja med at taga sig för liten rörelse, och finna sig deraf föga eller icke bättre, hvarföre de genast öfvergifva detta medel, utan at besinna at des förmonliga verkan i synnerhet berodde på et långvarigare förtfarande dermed, och inbilla sig gemenligen, at alt hvad som säges om kroppsöfning är et blott bedrägeri, som Läkarne nyttja för at dölja sin okunnighet och förlägenhet om råd.

Sådana fördomar eller snarare hinder möter en Läkare som oftast i sin practik; men då man har sig bekant, hvilket behandlingssätt den eller den sjukdomen kräfver, och sådana slags kroppsrörelser föreskrifvas som passa för hvar sjukdom, och det med vissa hufvudsakliga vilkor, så öfvervinnas hindren och fördomarne genom den verkliga

 nyt-

nytta, som detta medel i den händelsen ofelbart förskaffar.

Det bör således lagas, enligt hvad vi redan sagt i våra Gymnastiska reglor, at en viss tjänlig befunnen kroppsrörelse tages en viss bestämd tid, och i en viss grad, icke förgätande at olika naturer fordra olika slag och olika grader m. m.

Orsaken til de sjukdomar, hvari erfarenheten funnit kroppsrörelse nödig, är gemenligen en tjocknad i någon af de naturliga vätskorna, en slapphet och tröghet i de fasta delarne, och så vidare. Låtom oss derföre undersöka hvilka de sjukdomar äro, som härleda sig ifrån dessa orsaker, för at sedan visa de händelser, som fordra kroppsrörelser, samt hvilka slags rörelser i hvar och en af dem äro mest passande.

Vi skole häri följa samma ordning som förut, nemligen den anatomiska, och först afhandla de allmänna sjukdomar, som icke hafva något visst säte, och sedan de öfriga, såsom hufvudets, stammens och lemmarnes; med den skilnad, at vi skole föröka detta Capitel med tvänne paragrapher mer än det föregående, hvaraf det första skall handla om vanskapligheter, och det andra om frictioner eller gnidningar, såsom et bihang til kroppsrörelser.

I. §.

Om de tilfrisknandes tilstånd.

Hetsiga sjukdomar, som följa rätt på hvarandra, tåta blodflöd, betydliga skador, som fordrat en lång stillhet, kraftlösa dryc- ker och en försvagande diet m. m. försätta ofta kroppen i en allmän slapphet, och ådraga honom flerehanda chroniska sjukdomar. Digestions organerna äro i synnerhet de, som häftigast angripas. De altför svaga kärlen hafva icke nog spänning til at drifva vätskorna, och at hindra dem at stadna i åtskilliga delar af kroppen, hvaraf en stor mängd olägenheter härflyta. Olustighet, matthet, svullnad i lemmarne, i synnerhet i benen, äro alt tilfälligheter, för hvilka de äro utsatte, som komma sig före efter någon öfverstånden sjukdom; med et ord: kroppen har förlorat sin lätthet och färdighet at verkställa de naturliga förrättningarne.

När man jämnför rörelsens verkan med hvilans, är det lätt at finna, at denna sednare endast skulle öka det onda. Nödvändigheten af rörelse är då här ganska påtaglig; men de sjuke äro ofta så svage och magtlöse, at de med den bästa vilja i verlden icke skulle vara i stånd at göra et steg, utan fara för at falla, en omständighet hvilken härrör af den styfhet i lemmarne, som är så naturlig som vanlig för människor, hvilka länge legat til

fång, eller en lång tid hållit fig i en och famma ftällning.

En fådan måfte derföre, för at icke utfätta fig för et dylikt fall, åtnöja fig förft at fitta på fångkanten med fötterna på golfvet. Ehuru liten denna rörelfe år, år den åndock ofta tilråcklig at förorfaka fvimning hos den fjuke; men fedan han utan olägenhet utftått detta profvet, bör han fåttas i en låndftol, lemnas dår någon ftund, lyftas fedan derur och hjälpas at hvar dag gå några hvarf öfver golfvet, och fmåningom öka denna rörelfe, ånda til des lemmarne återfått fin ledighet, och benen blifvit fäkra. Det år på detta fått och genom gnidningar öfver hela kroppen, fom den myckna mattheten kan öfvervinnas, och den fjuke fnart bli i stånd at fördraga en ftarkare rörelfe.

Kunde han fedan företaga fig någon af de activa rörelfer, hvilka alla bidraga at ftårka kroppen, vore det vål; men få långe de fafta delarne ånnu icke erhållit nog fpånning, få fkulle deffa flags rörelfer, långt ifrån at ftårka des krafter, tvårtom matta och uttöma dem mer, och ingalunda förftöra lemningarne af fjukdomen eller den början til föritoppningar, fom år en följd af den långa ftillheten. Man måfte derföre taga fin tilflykt til de pasfiva kroppsrörelferna för fjuklingar, fom åro på båttringsvägen och fom icke kunna fördraga ftarkare rörelfe; ty de fom genom långvariga fjukdomar blifvit förfvagade, blif-

va

va så til fågande barn på nytt och böra som sådane handteras.

Ingen ting är tjänligare til at upfylla alla dessa fordringar, än den rörelse man njuter, då man antingen låter bära sig i porte-chaise eller på bår, eller draga sig sakta i något åkdon som icke skakar. Denna lindriga rörelse passar i synnerhet för dem, som råkat i en slags tvinsot efter någon långsam tärande feber, invärtes sårnader, blodstörtningar, utsilning af våtskor i underlifvet, äfven som för sådane, som äro så svage och magtlöse efter en öfvervunnen långvarig sjukdom, at de hvarken kunna bära sig sjelfve eller fördraga den minsta möda, för at sätta inelfvorna och de fasta delarne i rörelse och verksamhet, och småningom återgifva dem sin gamla styrka. Under en påstående äfven som en aftagande sjukdom, säger *Celsus*, är det för den sjuke den bästa rörelse at låta bära sig.

Men har han redan kommit til en viss grad af styrka, då må han stiga i en vagn och i början åka långsamt på jämn mark helst på gräsvall, til des krafterne tillåta honom at fördraga de stötar, som man utstår i et skakande åkdon på en ojämn och stenig väg.

Sedan den sjuke genom dessa medel hemtat tilräckliga krafter, kan ridning företagas, hvilken på et förunderligt sätt bidrager til helsans snara återställande. Denna kroppsöfning borde förnämligast väljas framför alla an-

andra äfven mer activa rörelser, så ofta det befaras at någon förstoppning ännu är qvar i de inre delarne. Den är således ypperlig i alla sjukdomar, som äro följder af en tjock och seg blod, hvilken förorsakar stockningar i lefvern och andra delar, i de mest envisa gulsoter, och efter borade frossor til at fullborda curen m. m.

Sjelfva naturen visar oss nyttan af detta läkmedel: vi vete nemligen af Anatomien, at alla kroppens inelfvor äro sammanfästade genom vissa föreningsband; som hålla dem så til sägande, i et hängande tilstånd. Den vishet, som Skaparen låtit framlysa i alla sina verk, tillåter oss icke at tvifla det ju denna inrättning är gjord för något vigtigt ändamål, at Han nemligen icke hängt dessa delar vid diaphragmen i annan affigt, än at de skola röras med den, hvilken ouphörligen lyfter och sänker sig genom andedrägten; hvaraf händer, at blodets omlopp, som eljest skulle ske trögt genom inelfvorna och i synnerhet genom lefvern, får en ökad hastighet.

I brist af dessa passiva kroppsrörelser, af hvilka alla människor icke hafva tilfälle at betjäna sig, är et måttligt gående, den enda rörelse, som kan sättas i deras ställe. När en sjuk således, som är på bättringsvägen, börjar at gå, bör han först endast göra korta promenader i sin kamare, nästa gång i flera rum, och då han är säker at hans ben

med

med trygghet båra honom, kan han den vackraſte tiden på dagen tilbringa en ſtund i fria luften, och efter hand dröja dår alt långre och långre; på detta ſått kan han ſmåningom blifva i ſtånd at bege ſig til ſina vanliga göromål, eller företaga ſig hvilka kroppsrörelſer han behagar, ſåſom ſmå reſor eller jagt, ſom år en öfning, hvilken år ſå tjånlig at ſtårka hela kroppen, at befordra utdunſtningen och upfriſka ſinnet. *)

Slutligen bör anmårkas, at rörelſen de förſta dagarne efter en öfvervunnen ſjukdom år ofta en ſak, för hvilken de fleſte ſjuke i ſin klenmodighet båra altför ſtor råddhoga. Det år vål ſant, at då man långe varit ſtilla i anledning af en långvarig ſjukdom, ſå tyckes den förſta rörelſe man gör, vara ſvår och utråtta mer ondt ån godt; men om de ſjuke då endaſt hade mod at öfvervinna ſin förſta motvillighet, ſå ſkulle de finna, at, vid detta likaſom vid många andra tilfållen, det endaſt år de förſta ſtegen ſom koſta på.

Man torde finna, at anvisningen på alla deſſa ofvannåmnda medel kan, i anledning af de ſjukdomars art, ſom vanligen åtfölja det tilfriſknande tilſtåndet, låmpas til många andra chroniſka ſjukdomar af ſamma ſlag. I följe håraf lår det icke behöfvas anmårka, at

*) *Exercitatio primo levis, deinde major adhibenda eſt; maximèque quæ ſuperiores partes moveat; quod genus in omnibus ſtomachi vitiis aptisſimum eſt.* Celſ. IV. 5.

at deſſa medel må användas efter behof, och i alla ſådana händelſer, ſom äro i det närmaſte lika hvarandra.

Om Scrophler.

Egentliga orſaken til denna ſjukdom, ſynes ligga i en ſlapphet och ſvaghet i de faſta delarne; i en ſeghet i de lymphatiſka våtſkorna, ſom förorſakar ſtocknad i körtlarne.

Det är bekant, at man förnämligaſt har för affigt, vid botande af Scrophler, at ſkingra och förtunna de tjocka och ſega våtſkorna, för at göra omloppet fritt genom körtlarne och andra förſtoppade delar; i anledning hvaraf det är lätt at finna, det naturen, i deſſa fall har behof af rörelſe, hvars verkan, ſom vi redan viſat, är at gifva ſtyrka åt kårlen, til at drifva omkring de tröga våtſkorna och öka deras lopp. Det är i denna affigt man dagligen nyttjar i denna ſjukdom ſådana läkmedel, hvilkas verkan är at föröka våtſkornas naturliga rörelſe. Och man har gjort den anmärkning, at deſſa medicamenter aldrig lyckats bättre, än då de nyttjades i förening med ſtarka och fortfarande muſkel-rörelſer. Låtom oſs tilſe hvilka rörelſer äro tjänligaſt i deſſa fall, i anſeende til den ſjukes ålder och krafter ſamt ſjukdomens högd.

Som denna ſjukdom har ſit ſäte i körtlarne och inelfvorna, ſå är det klart, at ſådana rörelſer måſte väljas, ſom i ſynnerhet ver-

verka på dessa delar, och som sätta kroppen i någon starkare skakning; äfven som det är lika klart, at dessa rörelser böra rättas efter den sjukes ålder och krafter, och ökas efter de omständigheter hvari han befinner sig. Således vore en vagga, en hängmatta eller hängstol i stånd at upväcka en gnidning inelfvorna imellan, at återge dem mera lif och naturlig värma; men hvad som ännu kraftigare skulle tjäna til at upväcka rörelse i musklerna vore bruket af små vagnar, som dragas på en ojämn och stenig mark, samt alla andra rörelser, hvilka äro i stånd at på et hellosamt vis sätta underlifvets inelfvor i skakning, i synnerhet tarmkäxet, hvars körtlar vanligen äro stinna, hårda och skirrhösa; ty så länge denna del är förstoppad, förblifver den altid en källa til scrophler; och så länge den icke löses, kan ingen bot vinnas.

De scrophel-sjuke, som äro något äldre, kunna icke hafva samma förmon af denna passiva rörelse, det fordras för dem andra kroppsöfningar, som äro mer i stånd at öka kärlens styrka, sätta lemmar och muskler i arbete och verksamhet och befordra vätskornas hastigare omlopp på en gång igenom alla delar af kroppen. En sådan vore gående i början för sådane, som blifvit magtlöse af sjukdomen; sedermera volant-spelet samt alla slags bollspel m. m. som sätta kroppen i en häftig rörelse och göra honom vig och rak, i det at den tvingas at löpa med lätthet och lyf-

lyftadt hufvud; ty det år ofta nödigt at fåtta halsmufklerna i rörelfe, för at gifva mera drift åt den lympha fom tjocknat i de körtlar, fom ligga under deffa mufkler, hvarigenom halfen blir ledigare, fom ofta efter deffa körtlars bulning år hindrad i fina rörelfer.

Men en af de förnåmfta förmonerna af deffa kroppsöfningar år den, at de göra patienterne muntre och liflige, hvilke vanligen i denna fjukdom åro tröge och hoglöfe, och detta har åter den meft förmonliga verkan på deras kropp och des hushållning, i fynnerhet om deffa öfningar företagas i fria luften.

"Jag kom en gång at fköta tvånne barn af fju til åtta års ålder, båda behåftade ifrån deras fpåda ålder med fcrophler. De botmedel, fom modern fkaffade fig ifrån alla händer, blefvo illa nyttjade; en illak diet af fyrlig art hade kanfke hindrat dē fpecifica medel, fom enligt en kunnig och erfaren Låkares råd förut blifvit nyttjade, at utöfva fin goda verkan. Modern, fom på det ömafte ålfkade fina bägge barn, följde åndteligen ganfka noga de goda råd fom hon fick: nemligen, at icke fom förut hålla dem inftängda, utan låta dem vara ute, fpringa och leka med fina kamrater. Det ena af deffa barnen hade en mörk upfyn, var tyftlåten och ftilla. Den andre åter, ehuru lika fjuk fom fin bror, var qvick och munter. Denne fednare var altid mycket mera i rörelfe ån den andre;

och

och snart märkte man, huru körtlarne minskades, och huru kraftiga de medlen voro som blifvit nyttjade: efter några månader hade han åter sin fullkomliga helsa."

"Den andre brodern, som merändels var blott åskådare til sine kamraters nöjen och lekar, behöll ända til tolfte året sina svullna körtlar kring halsen, och sina stora leder; men modern öfvertygad, at hon hade äfven så mycket at tacka rörelsen för hånnes yngre sons helsa som den antimonie-kalk han nyttjat, gjorde alt i verlden at roa och muntra den äldre, och ge honom smak för rörelse och kroppsöfning. Man tog honom ofta i vagnen med sig då man for ut. Småningom blef han muntrare och fick styrka. Men som han var illa växt, hängde hufvudet, och hans tjocka leder hade gjort hans gång felagtig m. m. Då föll det mig in, at råda hans mor låra honom skjuta, för at upväcka hos honom et slags högmod, och laga at han kunde visa sig redan en karl i jämnförelse med sine kamrater, som ofta gjorde narr af honom. Modern följde detta råd, gåssen fattade tycke för denna öfning, och snart märkte man, at den verkade en lycklig förändring, så väl i hans sinnelag som i hans helsa. Åtta år derefter hade jag tilfälle at se honom. Han var då en tämmelig vacker karl och fullkomligt frisk."

Näst desse nysnämnde kroppsöfningar, är efter min tanke at fäkta, et ganska nyt-

tigt medel i curerande af en altför tjock lympha, emedan denna öfning befordrar blodets omlopp, ſätter muſklerna, i ſynnerhet de yttre lemmarnes, i et häftigt arbete, bidrager ſtarkare än något annat til krafternas förökande, til vighet och haſtighet i rörelſer, til förbättrande af illaka ſtällningar och viſſa kroppens vanſkapligheter.

Men för at draga all fördel af deſſa ſärſkilda kroppsöfningar, måſte de någon längre tid fortſättas, för at kunna bringa lymphan til ſit naturliga flytande tilſtånd, och deri bibehålla hänne. Det är bekant, at ſcrophler icke gerna förſvinna förr än omkring 15:de året, genom den ökade ſtyrka ſom de faſta delarne då hafva, och kan hända ockſå genom den förändring ſom våtſkorna undergå, förorſakad af den hvälfning, ſom föregår i de naturliga delarne.

Om ſcrophelgiftet redan förorſakat en mängd oredor i kroppen, upväckt inflammation, eller en långſam tärande feber, och den ſjuke är mycket ſvag; ſå finner man lätt, at activa kroppsöfningar icke äro paſſande; men ſom icke desmindre en måttlig rörelſe altid är nödig, måſte man härvid förhålla ſig, likaſom med ſjuke ſom tilfriſkna, likväl med afſeende på patientens krafter och ſymptomernas art.

Fruktar man en ofärdighet i den ſjuka delen, är rörelſe viſſerligen nödvändig, men

måſte

måste med försigtighet nyttjas, som man får tilfälle at på et annat ställe vidare omtala.

Om Engelska Sjukan.

Denna sjukdom, som egentligen tilhör barn-åldern, har sin förnämsta orsak i de flytande delarnes seghet. Detta tilstånd, som är föga skildt ifrån scrophler, visar samma behof af rörelse, men af en lindrigare rörelse, dels för at gifva mera styrka åt muskel-fibrerna, dels för at uplösa de sega våtskorna, häfva förstoppningar och lätta de flytande delarnes omlopp öfver alt i kroppen.

Då kroppsrörelse väljes, bör afseende hafvas på den sjukes ålder och styrka, på sjukdomens framsteg och des följder.

Hvad den sjukes ålder och styrka vidkommer, så passa de passiva kroppsrörelser, som vi anvisat för scrophel-patienter, äfven förträffligen i den sjukdom, hvarom här är fråga, så mycket mera som de utöfva sin verkan på de delar i underlifvet, hvilka som oftast äro förstoppade af en tjocknad lympha. En annan kroppsöfning, hvilken jag tycker borde nyttjas framför alla, emedan den är mest i stånd at sätta alla delar af kroppen i rörelse, så väl fasta som flytande, at förtaga kraftlösheten i lemmarne och hindra sjukdomens tilväxt, är gungning, som är en slags blandad kroppsöfning, hvilken, utan at ge för häftiga stötar åt kroppen, är icke desmindre i stånd at upväcka hastiga rörel-

 ser,

ſer, hvilkas verkan kan vara af den ſtörſta nytta.

Då et barn ſvänges i en gunga, tvingas ligamenterna dels af kroppens egen tyngd, dels af den rörelſe det ſjälf gifver ſig, at gifva efter och förlångas. Men hvad ſom meſt bidrager til lemmarnas utſträckande, är den råddhoga ſom barnet hyſer at falla, emedan denna räddhoga gör at det gifver ſig ovanliga rörelſer, och alla muſkler ſättas på en gång i arbete. En annan gång är barnet roadt af denna ſlags vaggning, och i denna glädje gör det åter ſådana rörelſer, ſom hjälpa til at göra ryggen rak och lemmarna räta.

Vilje vi ännu genom et enklare medel uträtta ſamma ſak, ſå läre vi det af ammorna, neml. at kittla barnet under fötterna eller i ſidan; under denna kittling gör det ſådana rörelſer, ſom det icke ſkulle göra om det lemnades i fred; och ofta äro deſſa rörelſer ſå kraftiga, at de utan något annat medel äro tilräckliga at förſätta kroppen å nyo i ſin naturliga rakhet; ty genom häftiga anſträngningar, blifva lemmarna ſmidiga och ſtyrkan ökes.

Om ſjukdomen redan gått ſå vida, at tjocka och utſtående leder, krokiga ben eller krokig ryggrad blifvit des följder, ſå kunna, utom alla de åtſkilliga kroppsrörelſer vi nyſs nämnt, nyttjas gnidningar öfver hela kroppen, för at öpna förſtoppningarna och ſkaffa vätſkorna et fritt lopp.

Men

Men såsom lemmarne och i synnerhet benen altid króka sig på den sidan där de mesta musklerna äro, likasom en båge spännes af sin sträng, måste man laga at gnidningarne anställas endast på den sidan där böjningen sker utåt, på det de dragande musklerna måtte gifva efter, och icke tvärt emot naturen på böjningens inre sida; ty medan dessa delar uphettas genom gnidningen, öpnas muskelfibrernas porer, hvarigenom dessa fibrer sättas i stånd at emottaga näringssaften; de muskler, som då höllo benen sträckta och kroknade, slakna och förlänga sig, under det de undfå näring och tilväxt. Et tillopp af näringssafter drager sig snart derefter in i benens trådar, hvarigenom dessa hårda delar rakna småningom och åter-taga sin första och naturliga skapnad. Det är med förundran man ofta får tilfälle at se den framgång man i denna sjukdoms botande röner, af et längre fortsatt bruk af kroppens gnidande, och huru barnen inom kort tid börja at växa och få hull.

Så länge man ännu icke blifvit varse dessa förmoner, eller snarare, så länge lemmarne ännu visa någon böjelse at krokna, bör man icke förmå barnen at gå, icke en gång med ledband, hvilket är flera olägenheter underkastadt, då det nyttjas för barn behäftade med engelska sjukan, än då det brukas för andra, antingen friska eller sjuka barn; det vore nemligen at utsätta dessa små

ſjuklingar för hvarjehanda ofärdigheter, dels dergenom at ryggen lätt kunde komma at krokna mer, eller hufvudet båras hängande mot bröstet, dels ſkulle de mjuknade benen icke kunna båra kroppen, då barnet ſtode, utan krokna under des tyngd, eller i fall det bjöde til at ſtöda det ena knäet emot det andra, utgöra med tiden den ſtällning man kallar kobent. För ſamma ſkäl kan den plågſeden at båra barnet på armen blifva ſkadlig, emedan den kunde förorſaka en illak ſtällning af ryggkotorna emot hvarandra på hela den ſidan ſom vore tryckt til kroppen, med mindre man icke hade den förſigtigheten at ſom oftaſt ömſa arm. Således, innan man låter barn, ſom hafva engelſka ſjukan, förſöka at gå, år angeläget at vänta til des deras ben äro tilräckligt ſtarka, och at det måtte ſke ſom ſnaraſt, måſte man låta dem röra ſig efter deras beqvämlighet, då de ſitta eller ligga.

Så ſnart man anſer det vara tid, at utan fara öfva de nedre lemmarne på barn, ſom hafva denna ſjuka, tyckes allehanda ſmå gångſtolar, hvari barnet ſtår inſtängdt, vara tilräcklige til at gifva det driſtighet at göra några ſteg och hålla ſig på ſina fötter; ty då gångſtolen ſkjutes, år barnet nödſakadt at följa med, hvarvid benen nödvändigt måſte göra biträde.

Gångſtolarne äro icke desmindre underkaſtade ſamma olägenheter ſom ledbandet.

Bar-

Barnet uppehålles för mycket under armarne, så at hela tyngden af des kropp, emedan det ofta af svaghet, ledsnad eller förtret lår följa med, upbäres hel och hållen af axlarne, hvilka derigenom tvingas at höja sig up; denna önaturliga ställning kan efter hand lätt förvandlas til vana i en sjukdom, hvars natur just är at göra kroppen benägen at antaga illaka ställningar. Det vore bättre at låta barnet gå aldeles utan något stöd, och upmuntra det genom leksaker eller annat som kunde roa det, at röra sig sjelft, gå och springa alt efter som des krafter tillåta.

Ehuru symptomerna af denna sjukdom försvunnit, måste icke desmindre långe efteråt, sedan orsaken til sjukdomen är undanröjd, fortfaras med kroppsrörelsers nyttjande; ty vid upkomsten från en sjukdom, hvars grund ligger i svaghet, slapphet, ömniga och illaka vätskor, är det just rörelse, och den nästan ouphörlig, som är i stånd at på et kraftigt sätt bidraga til at förbättra vätskorna och stärka kroppen. Den är det enda medel at förekomma de vanskapligheters vidare tilväxt, som sjukdomen förorsakat, samt hindra nya at yppa sig med tiden. De kroppsrörelser som då skola göra nytta, böra vara active och nyttjas med samma försigtighet, som vi anbefallt i våra Gymnastiska reglor och artikeln om de tilfrisknandes tilstånd; och då det är afgjordt, hvilka slags kroppsrörelser äro mest passande til rättande af vissa o-

 fär-

fårdigheter, dem engelſka ſjukan förorſakat, måſte man i detta affeende förhålla ſig på ſått, ſom vi få tilfålle at långre ned tilkänna gifva. Låtom oſs nu nämna et par ord om ſtillhet, ſamt huruvida den bör föreſkrifvas i denna ſjukdom, i ſynnerhet under båttringen.

Stillhet om dagen, i ſynnerhet den man har då man ſitter i en mjuk ſtol, år icke paſſande för deſſe ſmå ſjuke, eller för deras ålder, då naturen icke andas annat ån frihet och rörelſe, för at ſtårka ſig och tilvåxa.

Man har funnit det nyttigt, at låta barnen under denna ſjukdoms curerande, ligga på madraſſer ſtoppade med torra aromatiſka örter, dels at förekomme det ondas tilvåxt, dels at hindra des återkomſt, och verkligen har detta medel ſom år ſå lått at nyttja, en egenſkap at gifva ſtyrka åt fibrerna, hvarföre *Lockes* råd här i ſynnerhet komma til måtta, då han anbefaller at låta barnen ligga hårdt, emedan en hård ſång ſtårker lemmarne, i ſtället för at en mjuk ſmålter och uplöſer ſå til ſägande hela kroppen.

Man bör icke heller låta deſſe ſjuke ligga för länge i ſången; des hetta och kroppens ſtillhet förſvaga dem alt mer och mer; men om ſköterſkan år tvungen at låta et ſådant barn blifva i ſängen, åfven då det år vaket, måſte hon laga at des ſtållning år ſå ledig ſom möjlig, och at det har en fullkomlig frihet at röra ſig på ſin bådd, utan at några de-

delar åro fjättrade i lindor eller blöjor, hvarigenom dessa delar blifva svaga och fallna för at lätt antaga någon illak ställning, så mycket mer, som lemmarne i denna sjukdom böja och kröka sig vid minsta tryckning.

Ifrån desse slags sjuke bör således förvisas alla slags lindor, snörlif, stöfletter m. m. som oftast icke tjäna til annat, än at komma benen i kroppen i et origtigt skick, och således föröka det onda, eller åstadkomma et nytt.

Vi böre äfven vända vår upmärkhet på amman; ty nyttan af en god mjölk hos den, som gifver et sjukt barn di, är altför betydande, för at icke förtjäna vårt beträktande; och kroppsrörelse är af en nästan oinskränkt nödvändighet, för at gifva den en god egenskap.

Således bör en måttlig kroppsrörelse, i synnerhet armarnes, noga iakttagas så väl af mödrar som sjelfva gifva di, som af ammor som legas, hvilka vanligen i stora hus föra et stillasittande lefnadssätt, som är i stånd at förderfva mjölken och beröfva honom den verkan han bör hafva; hvarföre sy, sticka, knyta, bona möbler, sopa, med flera göromål, hvarvid är något arbete för armarne, äro passande rörelser, af den grund at de tvinga blodet draga sig med mera hastighet til bröstet, och at den mjölk som där afsilas, blir på detta sätt bättre beredd. *En som ger di*, säger Varanda, *skall icke vara trög och sysslolös,*

 utan

utan hurtig och oförtruten at företaga sig hvarjehanda göromål, i synnerhet sådana, som fordra armarnes rörelse, på det ymnigare blod måtte draga sig til bröstten och en bättre mjölk beredas. De morb. mulier. Cap. 1.

Om Skörbjugg.

Denna sjukdom visar oss i sin första och andra period en tjocknad i de flytande delar; trötthet, nedslagenhet, ångslan, vårk på flera ställen af kroppen, och svullna lemmar utmärka tilräckligen detta tilstånd i vätskorna, och visa tydligen huru nödig rörelse år, til at återställa styrkan i de fasta delarne, förtunna de flytande, och bringa afsilningarna i sit naturliga skick, och hvad som ännu ytterligare ådagalägger nödvändigheten af rörelse i detta fall, år at hvarken naturen eller konsten eljest åro i stånd at bota denna sjukdom.

Således kunna de passiva kroppsrörelser, som vi ofvanför utmärkt för sjuke som tilfriskna, med nytta användas vid skörbjuggens curerande; men som de, hvilka åro plågade af denna sjukdom, ofta förlora bruket af deras ben, dels igenom knänas magtlöshet och svullnad, dels genom de böjande senornas sammandragning, dels ock derigenom at deras leder ofta sakna sit vatten, hvilket förorsakar et knakande äfven i ryggkotorna, år nödigt at de ocksâ dagligen göra bruk

bruk af de lindrigaſte activa kroppsrörelſer, ſåſom ſpatſering, klotſpel m m. hvilka icke underlåta at ſträcka ſin hellſamma verkan, äfven til de öfriga delar af kroppen.

Vi nämnde, då vi talte om hetſiga ſjukdomar, at i ſår och ſvullnader i de nedra lemmarne var ſtillhet högſt nödvändig. Här är det tvärtom, då deſſa ſår och ſvullnader hafva en rödblå färg och äro hårda, med et ord, då de äro ſkörbjuggagtiga. Kroppens rörelſe, ſåſom ſpatſering en varm dag och i torr väderlek tillika med andra godkända medel, utgöra den tjänligaſte methoden at fördrifva deſſa ſvullnader, rena ſåren och läka dem. Man har gjort den anmärkning, at deſſa ſvullnader äro mindre betydliga och glänſa mindre om aftnarne, ſedan den ſjuke om dagen gått och rört ſig, än två eller tre timar ſedan han ſtigit ur ſängen.

Då på denna tjocknad i de flytande delar gemenligen följer et helt annat tilſtånd, eller en märklig uplosning af alla vätſkor, ſå kunde rörelſe i de ſednare grader af ſjukdomen blifva ſkadlig; ty feber är altid en illak tilfällighet, ſom då icke är långt borta och då heter det: man ſkall icke ſporra den häſt ſom ſpringer.

Huru många ſkörbjuggs patienter, då ſjukdomen hunnit näſtan til ſin ſiſta grad, hafva icke rymt ur hoſpitalerna af otålighet öfver curens långſamhet, för at begifva ſig antingen til ſina vanliga arbeten eller til kroppsöfningar, hvilka

ehu-

ehuru lindriga de kunna vara, ändock äro öfver deras krafter. Men hvad har varit frukten af deras obetänksamhet? Jo, svårare symptomer, invärtes blodflöden m. m. och efter få dagar döden.

Om Venerisk sjukdom.

Då det veneriska giftet, instängdt någon tid i kroppens vätskor, ingen ting annat är än en skarp materia, som gör at lymphan löpnar, och fastnar i åtskilliga ställen af kroppen samt åstadkommer förstoppningar, så visar sig här likasom annorstädes, nödvändigheten af en upväckt och fortsatt rörelse, och så länge fortsatt, tils den är i stånd at förstöra giftets verkan. Hvarken naturen eller konsten känner något annat sätt. *)

Således antingen man nyttjar gnidningar, eller gifver sådana invärtes medel, som anses för ofelbara i denna sjukdom, bör deras verkan underhjälpas genom någon rörelse i musklerna, drifven til någon viss grad och underhållen en behörig tid, för at mera kraftigt öfvervinna lymphans tjocknande och orsaken, som våller den.

Hvar och en om denna helsosamma method uplyst Läkare, fruktar icke at förena rö-

*) Ingnidningar af qvicksilfver, alla öfriga mercurial - tilredningar at taga invärtes, svettdrifvande trädsorter, flygtiga alkalier m. m. verka endast genom en förökad rörelse i hela kroppen, som utdrifver giftet.

rörelſe med bruket af mercurial-medel; och långt ifrån at hålla ſine ſjuke ſtilla, låter han dem med nytta taga ſig mycken rörelſe under den tid gnidningarne anſtällas; om ockſå luften vore litet kall, föreſkrifver han dem at taga ſig långa promenader alla dagar, endaſt de kläda ſig väl varmt; och genom denna rörelſe händer det, at de ſjuke ſällan få ondt i munnen.

Några Läkare påſtå, och jag vore ſjelf böjd at äfven göra det, at man borde under denna ſjukdoms botande helſt välja någorlunda häftiga kroppsöfningar, ſåſom jaga, rida, gå på en ojämn och knagglig väg, äfven arbeten vid jordbruk, ſamt i allmänhet ſyſſelſätta ſig med ſådana göromål, ſom medföra något häftiga ſkakningar för hela kroppen, och ſom äro i ſtånd at framlocka en ymnig utdunſtning.

Van Swieten *) uppräknar flera exempel på veneriſka ſjukdomens botande, genom blotta bruket af ſtarka kroppsöfningar, och omtalar för oſs, at *Fallopius* ſett galerſlafvar botade för denna ſjuka blott genom et häftigt arbete; han tillägger äfven, at detta ſlags läkningsſätt är nog kändt på galererne i Medelhafvet. *Van Swieten* hade ſå mycket mera ſkäl at anföra detta, ſom han ſjelf förſtått at draga den bäſta fördel af det medel han föreſlår. Anlitad af en ung Adelsman, ſom var behäftad med en näſtan förtvif-

*) Comment. Aph. 1478.

tviflad venerifk fjuka, och fom fyra gånger undergått curen, men utan nytta, ger han honom det råd at bege fig på landet och dagligen förrätta de fvårafte förekommande arbeten; ynglingen lydde hans råd, och blef fullkomligt frifk.

Har nu en häftig och länge fortfatt kroppsrörelfe varit i ftånd at enfamt förftöra en långe inrotad venerifk fmitta, fom detta vitnesbörd bevifar, huru mycket ftörre orfak är det at hoppas en lycklig framgång af detta läkningsfätt, då det användes i förening med de botmedel fom i dylika fall vanligen föreſkrifvas.

Det är lätt at gifva fkäl hvarföre mycket inveckla de venerifka fjukor, fåfom benfkott m. m. gifva vika för bruket af guajac-decocter, intagna til en vifs portion, förenadt med bruket af tilräcklig rörelfe, för at utdrifva fvetten. Då kroppen neml. innehåller en ymnighet af en fådan decoct, upkommer derigenom en ftarkare rörelfe i vätfkorna, deffa löpa få mycket lättare genom kärlen, fom deras lopp påfkyndas genom det arbete, hvari mufklerna fättas af den ftarka kroppsrörelfen, hvaraf följer en fmältning af vätfkor, fom fedan drifvas til hudens yta, och denna verkan blefve äfven ftörre, om man rörde fig i folfkenet.

Lägg nu härtil, at den häftiga rörelfen af en lem angripen af benfkjutning, ftyr och drager, at man få må fäga, denna aroma-

tifka

tiſka våtſkas kraft til den angripna delen, och verkar i detta fall likaſom en torr gnidning, hvars verkan år at draga våtſkorna til det gnidna ſtållet.

En yngling, ſom var angripen af veneriſk benſkjurning i nedra delen af ena benpipan och afſkråckt från mercurial-gnidningar, af fruktan at ſe ſit tilſtånd uptåckt för ſina föräldrar, fattade det rådet at nyttja en ſvettdrifvande decoct och öfverlemna ſig åt alla ſlag ihårdiga och mődoſamma kroppsrőrelſer, utan annat val ån ſin ſmak, ſåſom ſkridſko-löpande, fåktning och dans nåſtan alla dagar. Hvad hånde? Lyckan eller ſnarare en főrmonlig inſtinct, utråttade alt hvad konſten kunnat főrmå, och benſkottet főrſvann efter ſex veckor.

Slutet håraf år det, at en ſtark rőrelſe med hela kroppen och i ſynnerhet den angripna delen, underhjålper på et mårkligt ſått qvickſilfrets bruk, i det den ökar kårlens ſpånning, påſkyndar blodets rörelſe, főrtunnar lymphan och låtter hånne i ſtånd at haſtigare intränga i hudens affőrningar, och ſlutligen drifver beſtåndigt och i fȯrening med lifskraften, våtſkorna ſin våg genom detta affilningsmedel.

2. §.

Om Hufvudets Sjukdomar.

Om Slag.

Utan at gå in i utläggning af denna sjukdoms orsaker och kännetecken, hvartil här icke är ställer, skole vi endast åtnöja os at anmärka, at det hufvudsakliga i des botande, består i at uplifva hjernans försvagade kraft, i det kroppens hvila afbrytes, och alla de medel sättas i verksamhet som pläga underhålla vaksamhet. Således är rörelse i stånd at lemna et verksamt biträde i dessa trångande fall.

Sedan fördenskull alla sådana medel äro använda, som tjäna at upväcka känslan, bör den sjuke utsättas för öpna dagen och icke innestutas inom gardiner och förhängen. Detta medel, ehuru enkelt, förtjänar ingalunda at försummas, såsom man ofta gör.

De som hafva slag böra icke ligga. Denna ställning ökar den böjelse de hafva för en djup sömn. Blodet drifves med mera lätthet til hufvudet, då man är i en liggande ställning än då man är i en uprätt, hvarföre den förra ställningen bör undvikas, helst man just söker at leda stockningen ifrån hjernan. För öfrigt, som denna ställning är mera besvärlig för den sjuke, så tjänar den ytterligare til et ouphörligt aggande för at störa des hvila.

Åfvenledes bör man bjuda til at återkalla sansning och rörelse genom gnidningar med grofva kläden öfver armar och ben och längst utåt ryggen, genom kittling under fötterna m. m. Om dessa medel äro otilräckliga, är man nödsakad, och detta är en väsendtlig punct, at skaka den sjuke, tala hårdt til honom och oroa honom på alt sätt, nämna saker som röra honom häftigt m. m. Det gifves de som blifvit frälste derigenom, at man dragit dem hastigt i en liten vagn flera hvarf öfver golfvet.

Så snart sansningen är återkommen, bör den sjuke gifva sig rörelse, och i början gå understödd af andre; sedan kan han stiga i vagn eller til häst, då hans krafter tillåta honom det.

Slag, i synnerhet det sangvina, är en tyrann, som endast upskjuter sin hämnd; och des svärd är altid hängande öfver dens hufvud, som en gång varit hatad. Derföre måste en sådan, utom vanliga preserverande medels nyttjande, under sin bättring och en lång tid derefter, nyttja allahanda kroppsrörelser, som sätta musklerna i arbete; ty en altför beständig hvila, tröghet och dolska försätta kroppen i slapphet och magtlöshet, i det stället at en kroppsrörelse tagen så mycket som möjligt är alla dagar, lättar och påskyndar de invärtes och utvärtes sinnenas fullkomliga återställande til sina krafter. Monne icke erfarenheten lärt, at en beständig och dag-

daglig rörelſe uthållen en viſs tid, och äfven reſor, hafva gjort ſådane ſjuke mera nytta än all den röra af medicamenter de ſkulle hafva tagit, ſträckte i ſin ſäng eller på ſin ländſtol?

Om Lamhet.

Lamhet i hela kroppen eller i någon af des delar, är ofta en lemning af ſlag; underſtundom härrör den äfven af andra orſaker. Den ſkiljer ſig ifrån ſlag deri, at den ſjuke icke förlorat bruket af ſina ſinnen; men de ſjälfvilliga rörelſerna äro tröga eller helt och hållet förſtörda.

Man vet, at hvad ſom hufvudſakligaſt är at göra i denna ſjukdom, är at återkalla känſlan; ty ſå ſnart den är återkommen i den lama delen, är det all anledning at tro, det rörligheten icke länge ſkall dröja at äfven infinna ſig.

Torra gnidningar anſtällde öfver hela kroppen och i ſynnerhet på den lama delen, tyckas vara ganſka tjänliga för at upväcka känſlan. Detta medel var ganſka mycket kändt af de gamle. De piſkade flera reſor de lama delarne med näſslor, för at upväcka en lindrig klåda; de ökade dag ifrån dag denna piſkning, til des känſlan återkom och lemmarne blefvo rörliga *).

Ehu-

*) Nyligen har man börjat nyttja Electriciteten; det tycktes ſom man hade mycket at vänta af et medel, ſom upväcker en ſå häftig rörelſe i

Ehuru kånſlan återſtålles hos lame, behålla de likvål nåſtan altid en domnad och en allmån magtlöshet, ſom hindra dem at öfverlemna ſig åt de activa kroppsrörelſerna, ſom åro ſå nödvåndiga för at påſkynda curen. I detta fall år intet annat at göra, ån taga ſin tilflygt til andra rörelſer, ſom ſåtta kroppen i någon håftig ſkakning, ſåſom at reſa med åkdon ſom ſkaka, eller låta draga ſig i en liten vagn kring golfvet.

Sedan kånſla och rörelſe åro återſtållda hos en lam perſon, måſte man vara betånkt på at förebygga, det lamheten icke åter infinner ſig, ſtårka den delen ſom varit ſjuk, ſå vål ſom nerverna i allmånhet, genom de ſtarkaſte activa kroppsöfningar, och ſådana hvilkas verkan ſträcka ſig til alla delar af kroppen, ſåſom et håftigt gående i ſolhettan, jagt, boll och volant. Ibland deſſa har bollſpelet den förmonen, at det ſåtter alla delar af kroppen lika i rörelſe, hvaribland ögon och ögonlock icke åro de ſom minſt ſyſſelſåttas och hvilka hos lama vanligen åro ſvaga, matta, utan eld och qvickhet.

Bollſpelet vore af lika nytta i ſvalgets eller tungans lamheter, ſom ibland år ſå tjock och ovig, at den gör talet ofta oredigt och låſpande; emedan man i detta ſpel år beſtåndigt nödſakad at ropa eller tala högt. Men vi

kroppen, och icke tyckes fritaga någon del derifrån. Likvål har framgången hitintils endaſt ofullkomligen ſvarat mot denna våntan.

vi gå til de öfriga sjukdomarne af de åtskilliga hufvudets delar, som kunna förlora sin styrka eller på annat sätt lida någon åkomma.

Stamning är ofta en följd af lamhet; ibland är den, likasom slarfning och andra fel i talet; en följd af slapphet eller sammandragning i tungans muskler, antingen af för tjocka eller för öfverflödiga vätskor i denna organ; af någon seg våtska kring luftrörets öpning; af en hastig skrämsel; eller af en för stor brådska at tala, som ofta sträcker sig ända til begrepen.

I alla dessa åtskilliga händelser tyckes läsning med hög röst eller högt tal vara ganska passande öfningar och de enda medel, (om man undantager tjänliga gurglingar och chirurgiska operationer på tunghäftan, då den är för tjock eller för kort) som tjäna til at minska den vrångning af ansigtet, som nästan altid åtföljer stamning m. m. och at småningom våna tungans muskler til allahanda böjningar vid uttalet. Genom sådana uprepade förlök kan man i längden förvärfva en lätthet, at rigtigt utsäga alla slags förekommande ord; detta är så sant at de fleste, som stamma eller slarfva i sit vanliga tal, göra det icke så ofta de äro nödsakade at publikt eller för en samling af folk låta höra sig; och et af de tjänligaste medel at förtaga stamning hos barn, vore at i tid lära dem musik; ty genom det at de vändes til det vackra uttalet

talet i sång, skulle de också småningom våna sig til det goda uttalet i umgänge.

Då för öfrigt de flesta af dessa fel ofta härflyta deraf, at barnen skynda sig at tala, innan de fattat nog klart begrepp om hvad de vilja säga, händer det ofta, at de, i brist af detta klara begrepp, hafva svårt at finna ord at uttrycka sig med; denna svårighet märkes på deras ansigte, och gör där en vanskaplighet, för hvilken jag icke ser annat medel, än at råda barn eller andre som hafva detta fel, at vara mycket upmärksamme på hvad de vilja säga, och at icke uttala någon mening, som de icke förut väl fattat. Det är *Boileaus* råd, som här icke otjänligen citeras:

> Hvad talarn rätt förstår, det säger han ock rätt,
> Och ser han saken klart, så komma orden lätt. *)

Dessa åtskilliga fel om hvilka vi nu talat, skulle ännu vidare kunna förbättras genom det medel, hvaraf *Demosthenes* med så mycken förmon betjänte sig. Man vet, at denne talare icke var i stånd at öfvervinna det fel han hade i organen af naturen på annat sätt, än at taga i munnen små kiselstenar och med hög röst uttala flere verser, i en följd efter hvarandra. Med tilhjälp af detta medel och flera andra, som han äfven nyttjade, lyckades han at förbättra naturen genom konsten, och

 brin-

*) Ce que l'on conçoit bien, s'énonce clairement,
Et les mots, pour le dire, arrivent aisément.

bringa skönheten i sit uttal, i jämnlikhet med sit snille och sin vältaligher.

Jag har kännt en Skådespelare, som förbättrade hos sig en betydlig stamning, genom samma medel som *Demosthenes.*

Tilläggom ännu några ord om röstens organ och några andra fel, som den är underkastad.

Denna organ är utsatt för flere besvärligheter, såsom förslappning och svaghet i de delar som bidraga til des danande, och änskönt orsakerna dertil äro flerahanda, äro de icke desmindre underkastade samma cur-methode, och det är ingen annan åtskilnad i de kroppsrörelsers nyttjande, som för tjänliga anses, än hvad som angår deras styrka och varagtighet.

I den slags heshet således, som förorsakas af en öfverflödig vätska i väderstrupen och des öpning, så väl som i röst-strängarnes förslappning, fordras det således at gifva dessa delar styrka och öpna deras förstoppningar. Men som det endast kan ske derigenom, at man låter dem i någon häftig rörelse, måste man taga sin tilflygt antingen til skrikande eller sjungande.

Är rösten mycket svag i följe af en altför lång tystnad, hvilket vanligen händer dem som komma up ifrån en långvarig sjukdom, eller hvilka haft en svår halssjuka, kan denna svaghet lätt öfvervinnas, om man flere gån-

gånger om dagen ſjunger eller låſer och talar högt.

Men hårrör denna olågenhet af någon ſvaghet i lungan, dår blodets omlopp ſker långſamt, eller om luftrörets grenar äro beſvårade af något ſlem, ſåſom i den våta andtäppan; år det klart at våtſkornas omlopp då bör befordras i denna kroppsdel, och det år endaſt genom rörelſe, ſom detta åndamål kan vinnas; denne tanke år enſe med de grunder ſom vi antagit; ty då några nåringsſafter ſkola dragas til någon viſs del, eller någon ſkadlig våtſka ledas derifrån, ſå erhålles ſyftemålet i båda fallen genom delens rörelſe. Men i deſſa olika håndelſer, måſte de lindrigaſte röſtens öfningar våljas; man måſte hålla up mellanåt, då man kånner ſig trött, och börja på å nyo ſedan man hemtat krafter. På detta ſått kunna andtåppta perſoner få ſit bröſt ledigare; men deſſa öfningar böra icke ega rum under ſjålfva anfallet af ſjukdomen.

Det år en fördom at förbjuda unga perſoner låra ſig ſjunga, ſom hafva ſvagt bröſt; dagliga erfarenheten viſar motſatſen. Jag har hört det af flere konſtens idkare, ſom ſett i Kloſter unga flickor, af en ſvag och ömtolig natur och mycken fallenhet för lungſot, hvilkas lif tycktes vara fårdigt at ge ſig på flygten för minſta våderpuſt, men hvilkas tilſtånd undergått en hel förändring, ſå ſnart de började at öfva ſig i ſång. De underviſades utan

 tvång,

tvång, likaſom under lek; och på detta ſätt lyckades man, at på en gång dana både deras helſa och deras talent.

Aldenſtund erfarenheten intygar, at mödrarnas ſjukdomar och olägenheter ofta fortplantas på deras barn, at trångbröſtade mödrar, och ſom tillika hafva ſvagt bröſt, föda vanligen barn ſom hafva ſamma ſvaghet, hvarföre föreſlår man icke ſådana mödrar, at lindrigt öfva ſin röſt? Om de icke vore i ſtånd at öfvervinna ſin egen ſvaghet, kunde de åtminſtone befria ſina barn derifrån. Denne tanke torde vara ſå mycket mindre at förkaſta, ſom vi anſe den grundad på delarnas byggnad och deras bruk.

Genom de ſkakningar ſom lungorna utſtå under ſången, påſkyndas verkligen en bättre blandning af våtſkorna hos modern, och med det ſamma förbättras barnets våtſkor. Då moderkakan, hvars rörelſer ſvara mot bröſtets och underlifvets, hos modern ſättes i rörelſe, ſå verkar den med mera ſtyrka på den mjölkſaft den emottager och förvandlar den bättre, och det är med tilhjälp af denna naturens hushållning, ſom barnet, närdt af bättre ſafter, äfven erhåller en fullkomligare daning.

3. §.

Stammens Sjukdomar.

Så ofta bröſtets hetſiga ſjukdomar, orſaken må vara invärtes eller utvärtes, icke lagt ſig genom fördelning, ſå lemna de merändels i lun-

i lungan någon böld eller växt innesluten i någon hölsa. Det är, enligt alle Läkares intygan en farlig sjukdom, och en af de mest dolda.

Så snart man är viss at det är en böld i lungan, är det angelåget at befordra des öpning, för at genom uphostning få varet uttömdt: i stället för at, om man väntade til des den själf efter en större tilväxt öpnade sig i bröst-caviteten, skulle följden lätt kunna blifva en qväfning förorsakad af det var, som då i ymnighet utgöte sig, och man skulle kanske icke hafva tid, at genom operation företaga en uttappning. Det blir då nödigt at använda alla medel, som äro i stånd at sätta kroppen och bröstet i tilräcklig rörelse, dels genom åtskilligt mödande med rösten, dels genom hvarjehanda passiva kroppsrörelser.

Ehuru passande det förra tyckes vara i detta fall, kan det likvål blifva skadligt, i det at hölsan, som för hastigt brister, kan utgjuta sit var i sådan ymnighet i luftrörets grenar, at den sjuke qväfves. Utom des äro sådane sjuke icke altid hogade för denna slags öfning.

Den skakning, som en vagn under hästarnes trafvande förorsakar, skulle både kraftigare och säkrare kunna befordra en lungbölds öpning, i synnerhet om krafterna icke äro för mycket medtagna.

Men det är icke nog at böldens var blifvit uttömdt. Om aldrig så litet blifver qvar, kan det lägga grund til en beständig varflytning, til trånsjuka, lungsot, andtäppa m. m. hvilket det är angeläget förekomma derigenom, at uphostningen underhålles genom alla medel man känner, och förnämligast genom sådana kroppsrörelser, som verka på de inre delarne af bröstet.

Men såsom all kroppsrörelse, som vore något häftig, kunde förorsaka blodspottning eller en dödlig inflammation i lungan, böra derföre de lindrigaste passiva rörelser väljas, såsom porte-chaiser, sjukbårar, åkdon som dragas sakta på en jämn gräsvall, eller rörelse i en båt på stilla vatten m. m. *) och det är i synnerhet om morgonen, som dessa rörelser böra tagas; emedan varet, som undergått en viss mognad öfver natten, då lättare genom uphostning afgår, så mycket mer som morgonluften är tillika et ypperligt medel at rena och emotstå röta.

Sedan de sjuke genom dessa kroppsrörelser vunnit någon styrka, kan man gifva dem det rådet at företaga sig en ridning, först i gå-

*) *In debilibus ægris a vectione in cumi præstat incipere; dein crescentibus viribus equitatio suadetur; hæc autem exercitia optime conducunt matutinis horis post leve jentaculum; pleno enim ventriculo difficilius ferunt equitationem, vel et vectionem tales ægri.* Van Swieten Comment. T. IV. §. 1210.

gående, sedan i traf. Denna rörelse verkar kraftigt på bröstet, i synnerhet om den tages om morgonen och på landtbygden. Ingen ting, säger *Baglivi*, gagnar mera dem som hafva et tungt bröst, än en måttlig ridning och vistande i landtluften.

Erfarenheten hade lärt *Sydenham* at sätta så mycket värde på rida, hvilken öfning han ansåg ensam vara i stånd at bota de mest förtviflade bröstsjukor, i anledning hvaraf han gör några märkvärdiga anmärkningar, samt erinrar tillika, at det endast är af et långt fortfarande med denna kroppsrörelse, som man kan hoppas någon fullkomlighet.

Det torde vara nyttigt at veta förut de säkra tecken som gifva tilkänna, at ridning gjort någon nytta i dessa fall, nemligen då den i stället för at öka pulsens hastighet, minskar den, det är at pulsslagen en half timme efter ridningens slut böra vara mindre täta, än de voro före des början; äfvenså då den sjuke känner sig lättad i kroppen, känner krafterna ökas, hostan aftaga och klämningen öfver bröstet blifva mindre svår.

Långa resor antingen til häst, i vagn eller til fots, efter den sjukes krafter och omständigheter, äro vidare af mycken förmon i dessa lungans chroniska sjukdomar, och i synnerhet til at fullborda curen i de fall, då någon varsamling, som varit innesluten i bröstet, blifvit afförd. De bidraga oändeligen til at återställa mänskliga kroppens förrättnin-

ningar i sit råtta skick; och i anseende til det ombyte af luft, som med dem år förknippadt, åro de långt förmonligare ån små resor, dermed man ingen ting annat utråttar, ån far fram och tilbaka öfver en och samma trakt.

Vi kunne icke neka oss det nöjet, at håt beråtta en slughet af en viss namnkunnig Låkare, som hade mycket snille. Han låt altid sådane sjuke, ehuru svage de voro, resa lång våg bort. Brunnscuren var hos honom altid en svepsak, men resan deremot sjålfva hufvud åndamålet.

Ibland andre rådde han en af sine patienter, som hyste mycket förtroende för honom, at resa til Spa; men knapt var den sjuke ditkommen, förr ån han erhöll et bref ifrån sin Låkare, hvari han gaf honom til kånna, at sedan han noga tånkt öfver hans belågenhet, har han funnit, at vattnet i Spa icke var det tjånligaste för honom, utan at han borde genast resa til Bareges. Så snart han kom dit, mötte honom åter et bref ifrån Låkaren, som såger honom, at et nytt öfvervågande af hans sjukdom föranlåti brefvets författare gifva honom det rådet at utan uppehåll begifva sig til brunnen Saint Amant; men den sjuke, som nu mådde vål, svarade: at han icke behöfde mera nyttja någon hellobrunn, utan at han vore frisk och på vågen hemåt. Och det var just det, som hans kloke Esculap väntade.

Ån

Ännu et annat medel år ſjöreſor, ſom ofta åro af mycken nytta för ſådane ſjuke, ſom hafva lägenhet at nyttja dem. Om man ſkall tro de tvänne *Plinier*, ſå ſkickade de Romerſke Läkarne ſine lungſigtige til Alexandria i Egypten, icke allenaſt för ombyte af luft, utan förnämligaſt för den kroppsrörelſe de njöto under denna långa reſa. Det är derföre *Celſus* ſäger, at om en verklig lungſot år nårvarande, åro långa ſjöreſor af nöden *).

Om underlifvets Sjukdomar.

Det vore at ſkrifva en ſtor bok, at gå igenom alla de händelſer, då kroppsrörelſe år nyttig i curerande af underlifvets chroniſka ſjukdomar. Vi ſkole åtnöja oſs, at i allmänhet gifva et kort begrep om dem.

Svaghet och ſlapphet i magen, förſtoppning i lefvern, mjälten, pancreas och tarmkäxets körtlar **); gulſot, vattenſigtighet, mjeltſjuka, med flera krämpor, ſom gifva tilkänna en förderfvad kropps - beſkaffenhet; deſſa ſjukdomar, hvilka hafva ſin grund i ſtockade våtſkor i åtſkilliga delar af underlifvet, fordra alla nödvändigt kroppsrörelſe til ſit curerande.

En

*) Si vera phthiſis eſt, opus eſt longa navigatione.

**) I fall de ännu icke gått öfver til Schirrher; ty då har konſten inga medel öfriga, och rörelſe vore då ganſka ſkadlig.

En Läkare bör således föreskrifva den, emedan de invärtes läkmedlen egentligen icke intränga dit de böra, utan genom biträde af kroppsrörelse; ty sedan de blifvit smälta i magen, gör rörelsen så mycket, at de lättare ingå i blodet.

Den sjuke bör vidare nyttja detta medel, ur det skälet, at som et makligt och stillasittande lif är en af de aflägsna orsakerna til alla dessa sjukdomar, så vore stillhet just et sätt at göra dem aldeles obotliga.

Likvål måste man härvid välja lindriga kroppsrörelser, som likvål sträcka sin verkan til den sjuka delen, såsom at låta bära sig på bår, åka, rida samt som oftast nyttja några af de svagare activa kroppsöfningar: ty alla häftiga rörelser skulle reta i stället för at stärka, och åstadkomma åtskilliga skadliga symptomer, i synnerhet om den sjuke blefve för varm och hans kropp saknade tilräckliga våtskor.

I anseende för öfrigt til hvad vi hafve sagt på et annat ställe om alla dessa åtskilliga kroppsöfningars goda verkan, så frikalla oss de Gymnastiska reglor som vi stadfästat, och den gemenskap, som dessa åtskilliga underlifvets sjukdomar hafva med bröstets chroniska åkommor, ifrån at ingå i någon lång utläggning af denna artikel. Åtnöjom oss derföre at korteligen vidröra några sjukdomar, för hvilka blåsan och lifmodern äro utsatte.

1:o Svårighet at hålla urinen, då den härrör af lamhet och förslappning i blåsan; svårighet at släppa den, då den kommer af någon domnad eller felande kraft i samma organ, eller af prostatas updrifning förmedelst någon giktskårpa, eller af någon närvarande bulnad eller växt i röret eller deromkring; båda dessa uringångens sjukdomar, ehuru olika sins imellan i anseende til deras verkan, åska begge rörelse, såsom en nödvändig sak, dels för at gifva styrka åt blåsan, hvars hufvudsakliga göromål är at hålla urinen inne sin behöriga tid, dels för at befordra afförning, då des altför långvariga qvarblifvande i blåsan kunde hafva illaka följder. Nyttan af denna sak är så klar, at man icke kan misstaga sig derom; emedan stillhet och en liggande ställning skulle icke annat göra än förvårra det onda.

Sedan man antagit at rörelse i dessa fall är nyttig, tyckes gående, hoppande, up och nedstigande, armarnes rörande, kroppens hångande på armarne vara alt passande rörelser; ty i det de sträcka sin verkan til underlifvets muskler och dem som omgifva urinblåsan, upväcka de en motverkan äfven på denna organ. Det är en anmårkning som, år gjord af *Hildanus*, och hvilken han bekräftar med egen erfarenhet.

Jag hade, säger han, en gång en 80 års gammal man til patient, som plågades af svårighet at släppa sit vatten, för en böld i urinröret,

röret. Fyra til fem dagar gingo förbi, ſom han icke kunde låta urinen på annat ſätt ån at han ſträckte armarne i högden och fat- tade i et dertil afpaſſadt rep, och hångde ſå- ledes med hela kroppen utſträckt, ſom om han hade undergått tortur. Åndtligen braſt bölden, et ſtinkande var utflöt, vårken och öfriga ſymptomer minſkades, och helſan åter- ſtälldes. *)

Denna anmårkning ger ny anledning ti at föreſlå ſådana kroppsröreller, ſom genom muſklernas biträde ſkulle ſträcka ſin verkan til någon viſs kroppsdel, hvilken vore beſvå- rad af någon varſamling ſom nått ſin mo- gnad, för at verka en briſtning i den omgif- vande hölſan, i ſynnerhet om den hade ſi- ſåte djupt i köttet, och vore ſåledes farlig a operera. Det år icke ſällſynt at ſe ſpikböl der, ſom ſitta på viſſa delar af kroppen hvil ka nödgas vara i beſtåndigt arbete, öpnas vid den minſta anſtrångning, ſom den ſjuke gör under arbetet:

2:o Blekſot, hämmad månadsrening, ſom ofta lågger hinder i vågen för viſſa ſjukdo mars botande, ända til des den åter bringas gång, åro vanligen frukter af et orklöſt och ſtilla lefnadsſätt, och af qvinnornas enviſ hoglöshet för arbete och rörelſe, ſamt viſa följden af de faſta delarnes tröga verkan på de flytande.

Då

*) Cent. I. p. 58.

Då hufvudaffigten år at återställa våtskornas omlopp igenom underlifvets hinnor och kärl, at förstöra alla frön til förstoppningar, och upväcka en blodfullhet på stället, för at påskynda den periodiska flytningens återkomst, böra sådana kroppsrörelser väljas, som åro i stånd at sätta underlifvets inelfvor i någon skakning: således år gående up och ned, löpande, svångande och arbetande med händer och fötter, dans m. m. sådana rörelser, som här åro mest passande.

"Den sjuke, säger Paré, måste röra sig "mycket, arbeta, dansa, hoppa, gå fram och "tilbaka up och ned för trappor eller andra "branter, och göra allahanda slags arbeten "som kosta på armarne, och han står ut "med".

Under det at dessa kroppsrörelser företagas efterhand och dagligen uprepas, får man se, huru pussigheten i ansigtet försvinner, kinder och läppar få en friskare färg, och hela kroppen tiltager i styrka och frodighet. Också sker curen både såkrare och hastigare genom dessa enkla och naturliga medel, än genom alla Medicamenter från Apotheket, i synnerhet de onyttiga och ofta skadliga åderlåtningar, som fördom och okunnighet infört.

3:o Tilläggom et ord om medlen at utdrifva främmande kroppar, som inkommit i magen eller tarmarne.

 Man

Man vet at det år högſt angelåget, at låta ſådant förblifva dår den minſta tid ſom möjligt år. Ridning år, i anſeende til de lindriga ſtötar den förorſakar, en icke otjånlig rörelſe i detta fall, för at befordra den fråmmande kroppens loſsning. Men innan man ſtiger til håſt, bör dagligen tagas et lavement, för at, genom vätſkornas dragande nedåt, en låttare afgång må beredas för ſamma kropp. I detta fall, år altid håſtens gående at föredraga framför traf och galopp, hvars håftiga och ſtarka ſtötar kunde väcka ſlitningar eller contuſioner, förorſakade af den hårda kroppens ſlag emot nårliggande delar. Denna kroppsöfning tages helſt om morgonen, och måſte dermed fortfaras til des den gjort ſin önſkade verkan.

Det är på detta ſått ſom Hr Vigne, Öfver-fåltſkår vid Franſka Lifgardet, befriade ſig från et Sex Livres-ſtycke, ſom han nedſvälgt, och hvaraf han beſvårades på det högſta, innan det gådt ſin våg genom tarmarne. Det var genom ridning i gående ſom han lyckades at få det bort *).

4. §.

De yttre Lemmarnes Sjukdomar.

Gikt, Rheumatism, ſtyfhet och orörlighet i leder, lamhet, förviſsning jåmte de fleſta andra ſjukdomar, ſom angripa de yttre lemmar-

*) Se Gazette Salut. för år 1775, eller 1776.

marne, erkånna i det närmaste samma orsaker, och fordra alla kroppsrörelser til deras borande. Vi skole förlöka at, för korthetens skull, på et mer allmänt sätt afhandla detta ämne.

Om Gikt och Rheumatismer.

Dessa båda sjukdomar hafva mycken likhet sinsimellan, och deras orsaker tyckas böra sökas i en seg och skarp våtska. Också ser man, at den tydligaste rheumatism någon gång förbyter sig til en verklig gikt, eller at dessa två sjukdomar blanda sig med hvarandra, och utgöra hvad man kallar giktartad Rheumatism. Den enas botningssätt år således detsamma som den andras.

Som alla plågor, hvilka äro följder af dessa sjukdomar, npkomma af brist på rörelse, och naturens arbetande at dämpa deras anfall icke tillåter oss at tvifla, at det ju år genom en ökad rörelse, som den critiska brytning sker, hvilken slutligen öfvervinner dem, så år klart, at kroppsrörelse måste blifva det båsta medlet, at både bota och förekomma dessa sjukdomar. *Stillhet gör Podager, men rörelse botar den*, säger Baglivi. Låtom oss likvål undersöka når och hvilken slags rörelse år gagnelig i dessa fall.

Hetta, svullnad och smårta, antingen i någon viss kroppsdel eller också stundom i alla leder, röja vanligen et håftigt anfall af

Gikt eller Rheumatism. Den ſjukes tilſtånd år ömkeligt. Han kan icke mera göra någon rörelſe, utan den odrägligaſte pina. Han år rådd för den minſta hjålp ſom man vill göra honom. Han kan icke tåla tyngden af ſit tåcke, och den rörelſe ſom förorſakas, då man går på den ſjukes kamargolf, gör honom en ny ſmärta.

Des belågenhet år nåſtan denſamma ſom om han vore antaſtad af någon hetſig ſjukdom. Plågans vålde år nog ſtrångt, för at ålägga honom den ſtörſta och fullkomligaſte ſtillhet; ty alt det ſom oroar, det rubbar ſjukdomens gång, hindrar des critiſka brytning, och kan kaſta giktmaterien på någon af de ådlare kroppens delar.

Det vore likvål en ſtor olågenhet at lemna den ſjuke i en fullkomlig orörlighet; han ſkulle ſnart blifva lam til alla ſina lemmar, om man icke genom våndlakan, lagda under ryggen och lånderna, då och då, ſå ofta hans ömhet tillåte det, ſkaffade honom någon rörelſe, ſom tillika kunde tjåna at minſka den ſtarka ſånghettan, ſamt ombyta kroppens och de lidande lemmarnes ſtållning, och ſåledes i någon mon lindra de olidliga plågorna.

Så ſnart de håftiga plågorna lagt ſig til någon del, tyckas vål den ſmårta och ömhet ſom ånnu åro qvar, förbjuda en lång tid all rörelſe. Men ſom den då utgör det båſta

bote-

botemedlet, måste man ingalunda uraktlåta den, utan flitigt arbeta på at styrkan måtte komma tilbaka i de försvagade delarne, i början genom torra gnidningar, och sedan genom lindriga passiva rörelsers nyttjande, och följa de reglor vi gifvit i Artikeln om de tilfriskandes tilstånd. "Podagrister, säger "Baglivi, måste, i fall de icke kunna röra sig "på något annat sätt, skaffa sig en rörelse genom talande eller läsande högt för sig sjelfve "eller sine vänner, eller genom sjungande; "ty en flitig läsning eller sång räknas af "Plutarchus ibland kroppsrörelser". Bagl. Op. Lib. 1. Cap. 9.

Den sjuke skall snart erfara, at åkning i vagn är honom mindre plågsam, än at ligga i sin säng eller sitta i sin stol. En annan förmon af denna, eller någon annan passiv, rörelse, är at den sjuke efter denna lilla tröttnad sofver tryggt den påföljande natten; i stället at stillhet och de beständiga plågorna förhindra all sömn; utom at dessa kroppsrörelser, som tagas kort efter någon nyss öfverstånden häftig giktpassion, äro i stånd at hindra sten at dana sig, hvars ämne enligt Hales påstående, verkligen är närvarande hos giktsjuke. Det är icke nyttigt at vara stilla, utan tvärtom gagnar det at röra sig, säger Hippocrates; och Galenus tillägger, at kroppsrörelser böra företagas i en ren och lagom varm luft, och

 äro

åro högst nödige; ty stillhet och orklöshet åro et förderf *).

Den största nytta som desse sjuke hemta af en trägen och beständig kroppsrörelse, år at den hindrar dem ifrån at blifva oförmögne at sedan med ledighet röra desse lemmar, som det ofta hånder efter et eller tu något långvariga anfall af sjukdomen; ty om en som år plågad af gikt, förlummar at ge sig rörelse, om han icke bjuder til at sträcka ut det sjuka benet, i synnerhet då plågan har sit säte i knäet, så blifva ligamenterna likasom contracta, ben och fötter förlora sin rörlighet och draga sig ån hit ån dit; en följd af de gips- eller kalk- artade sammangytturingar, som satt sig i lederna. Nåstan detsamma hånder dem som åro plågade af Rheumatism, i synnerhet om denna plåga år inskränkt inom någon viss lem. Ingenting år då nyttigare ån de musklarnes mödande, i hvilka den har sit såte. Detta medel

*) Jag treffade en gång en giktsjuk som satt under et träd. Jag sade honom at det var skadligt i det tilstånd han var, at länge sitta stilla i skuggan, och at han borde söka solskenet. Han tycktes icke sätta tro til mina ord. Efteråt fick jag veta, at två dagar derefter hade han fått et nytt anfall af sin gikt, och håftigare ån det han hade haft fjorton dagar förut. Monne icke trädets skugga genom sin kyla hårtil bidragit?

medel år vål pinſamt, men det har ſin nytta.

Fördenſkull, ſå ſnart lederne börja at blifva frie, och det förſta anfallet år öfver, i ſynnerhet om ingen annan ſärſkild ſjukdom förbjuder rörelſe, bör man arbeta på at fullborda curen och förekomma ytterligare anfall, genom et dagligt nyttjande af ſådana activa kroppsöfningar, ſom ſätta de delar, ſom lidit, i den ſtarkaſte rörelſe.

Man kunde til exempel, utom gnidningar, hvilka altid böra gå förut, företaga ſig en ſpatsering öfver ojämna och illaka vågar; ſedan kunde boll-ſpel, fågtning, dans, åtſkilliga arbeten hörande til jordbruk m. m. vidare ſtårka delarne och återſtålla en fullkomlig rörlighet.

Deſſa botemedel emot gikt, ſom den medicinſka gymnaſtiken tilbjuder, åro icke altid i deras ſmak, ſom beſvåras af denna ſvåra ſjukdom; i ſynnerhet tycka de gamle icke derom, ſom äro naturligen orklöſe och ſvåre at ſätta i rörelſe. Det år likvål viſt at de, för at vara ſåkre för recidiver, borde, åtminſtone tidtals, lefva ungefär ſom handtverkare och arbetare på verkſtäder, eller ſom den lycklige bonden, ſom äter ſin tarfliga måltid och går med friſka lemmar och ledig gång, at hvila ſig på den torfva han ſått, och under de träd, ſom han planterat med ſina egna händer.

Om ſtyfhet och contraction i lemmar.

Styfhet och kroknad i leder, ſom ofta lägga grund til deras ſammanvåxande, förorſakas vanligen deraf at ligamenterna och muſklarnes ſenor krympa tilhopa, draga delarne tilbaka och hålla dem på detta ſättet förkortade, ſom man ſer, at det händer efter curerade benbrott, ledvridningar, gikt, rheumatism, lamhet, djupa och ſtora ſkador m. m. hvilka fordrat en långvarig ſtillhet til deras läkning; eller ockſå ligger ſkulden hos Läkaren, ſom förſummat at låta röra lederne mot ſlutet af ſjukdomen; och om för den beſtändiga hvilans ſkull, eller för någon annan orſak, ledvattnet flyter bort, tjocknar, hårdnar och förorſakar en förſtoppning i ledgångarnes körtlar, ligamenter och bruſk m. m. ſå lödes ſnart det ena benet tilhopa med det andra, hvaraf följden blir en fullkomlig contraction och orolighet i leden (anchyloſis).

Då detta år gifvet, år klart, at hufvudſaken vid curen blir at förekomma muſklarnes och ligamenternas aftagande rörlighet, at hindra ledvattnets tjocknande, och, i fall det redan haft rum, at bringa det tilbaka til ſitt förra naturliga, flytande och ſlipprig-görande tilſtånd. Och til at vinna detta åndamål gifves intet båttre medel, ån ledens rörelſe; likvål år det omſtåndigheter, ſom tydligen förbjuda den i viſſa contractioner, och andra,

då

då detta medel med äfven så mycket förstånd som försigtighet måste användas. Vi vilje förklara oss tydligare.

Om en led til exempel växt tilsamman, til följe af någon sjukdom i de ben som utgöra den, antingen i sjelfva ledgången eller nära derintil, och inflammation slagit til med stinnhet i ligamenterna och musklarnes seniga trådar, kan ledens hopväxande ofta anses för et medel af naturen at bevara hela lemmen. I detta fall tyckes det som konsten, i stället för at sätta sig emot denna sak, snarare borde använda alt sit bemödande at underhjelpa den; ty all rörelse skulle förorsaka rubbning i denna plan, och föröka det onda, emot hvilket slutligen intet annat råd blefve öfrigt, än at låta aftaga hela lemmen.

I andra händelser, då en sådan ledfästning icke kan anses såsom en naturens välgerning, är delens rörelse det enda medel, på hvars goda verkan man kan göra sig räkning; och det är ingen enda händelse, äfven då den tyckes lofva som minst nytta, i hvilken man icke kan med alt förtroende nyttja den.

I ledvridningar til exempel, i hvilket fall de sjuke vanligen altför länge missbruka den stillhet, som konstens reglor i början ålägga, är rörelse ganska nödvändig för at förekomma styfhet i ligamenterna och en derpå följande ledfästning. Det är för at undvika denna olägenhet, som man några dagar efter, sedan värken och inflammationen

åro förbi, bör ſkaffa några lindriga rörelſer åt delen, likvål med all den förſigtighet ſom i dylikt fall fordras.

År benet brutet i ſjålfva leden, ſå tyckes benſaftens utgjutning på detta ſtålle böra göra des ſammanvåxande til en nödvåndighet; imedlertid viſar erfarenheten, at en förſigtigt nyttjad rörelſe kan förekomma det; men i detta fall måſte man vånta dermed, tils den nya benſkorpan redan danat ſig och fått någon ſtadga, för at icke förorſaka et nytt brott. Små rörelſer, ſom man ſedan gjorde med den ſjuka leden fram och tilbaka, ſkulle kunna hindra den nya benſkorpan at höja ſig för mycket, och göra at leden återfinge ſin fordna rörlighet.

Om åter ſtyfhet i leden och en ſmåningom tiltagande tjocknad i ledvattnet, ſom lågger grunden til ledfåſtning, hårflyta af gikt, lamhet, eller en altför lång ſtillhet, utan at hvarken några mjuka eller hårda delar äro til ſit ſammanhang åtlöſte, i ſynnerhet då ingen vårk eller inflammation åro närvarande; år det nog at dels genom de muſklarnes frivilliga öfvande, ſom fäſta ſig vid den ſjuka delen, utan ömtålighet för de förſta förſöken, dels genom utvårtes biträde af andra hånder, ſmåningom och efter hand bringa ledens rörelſe i ſin vanliga gång.

Det år då beviſadt, at för ſtyfhet i muſklar och ligamenter och början til ledfåſtning, gifves intet tjånligare medel ån rörelſe.

Men

Men det år icke nog at man känner medlet, det måste ockſå kånnas i hvilken period af ſjukdomen, på hvad ſätt och i hvilken grad det bör nyttjas, i anſeende til förefallande omſtåndigheter vid ſjukdomen och des följder.

Vi hafve ofvanföre anmårkt, at man icke borde begynna at röra lederne förr, ån inflammationen och ſvullnaden äro borta. Det vore farligt at röra dem, ſå länge de ſvåraſte ſymptomerna påſtodo, ſom deraf kunde förvårras. Endaſt för det at man ſkyndat hårmed, har man ſett ſvullnader tiltaga, betydliga blodfläckar, inflammation, convulſioner m. m. upkomma, alt följder af röreliſer ſom i deſſa fall i otid blifvit företagna; och hvarför man nödſakats at uphöra med et medel, ſom år godt och altid hjälper, ſå ofta man icke förſummar at iakttaga en behörig förſigtighet.

Derföre, ſå ſnart ſjukdomen tillåter at nyttja rörelſe, bör man vara mon om at vid hvar ny förbindning eller tilſyn gifva delarne en lindrig rörelſe, i fall den ſjuke icke ſjålf förmår at göra det, likvål utan at bruka något våld, för at icke åſtadkomma en ny olägenhet, ſom blefve ſvårare at bota ån den förra; men under deſſa förſök, ſom dagligen böra fortſåttas och ſmåningom ökas, måſte inga andra röreliſer göras, ån ſådana ſom ledens ſkapnad tillåter; ſåledes måſte en rörelſe åt flera ån tvånne håll endaſt förſökas vid de ledgångar, ſom naturligen hafva denna

na rörelse, och tvärtom, vid de leder som röras likasom i gångjern, måste delen endast böjas och utsträckas.

Om åter det i leden eller deromkring befintliga ledvattnet eller det som skall bereda benskorpan, redan så mycket tätnat, eller om de våtskors tjockhet, som upfylla senornas och ligamenternas porer, redan gifvit dem så mycken styfhet, at rörelsen icke kan ske utan för stor smärta, måste man akta sig at för envist fortfara med detta medel. Gnidningar böra då i det stället nyttjas i förening med andra läkemedel, som äro tjänliga at sätta fasta och flytande delar i rörelse på något sjukt ställe af kroppen. Sådana äro baddningar, omslag, bad och i synnerhet duscher, hvilka, utom det at de förtunna den tjocka våtskan (genom de vattenagtiga delar som förmå at tränga sig dit,) äfven upväcka rörelse och utspänning.

Duscher af varmt vatten, fällda ifrån någon betydlig högd (likväl gradvis och med måtta) för at bättre genomtränga, hafva den egenskapen, at mechaniskt söndermala de tjocknade våtskorna genom de jämna och lagom häftiga stötar de gifva. Detta medel bidrager på detta sätt at göra ligamenterna och de förstoppade senorna mjuka, och tjänar således til at förbereda den activa rörelse, som sedan skall gifva delen sin fullkomliga ledighet och fullborda curen.

Den

Den ſjuke borde jämte duſchers nyttjande ſjelf förſöka, at ſå mycket han kan, gifva ſig några lindriga rörelſer, för at väna de domnade muſklarne til den utſträckning och ſammandragning, ſom de vanligen böra undergå, då de verka på hvarandra.

År man förſäkrad at ledvattnet är nog utſpärt och flytande, för at kunna genom rörelſens tilhjelp upſupas af omliggande delar, och den ſjuke utan fara kan utſättas för de åtſkilliga kroppsöfningar, ſom äro tjenlige til at bringa den lidande delen i ſit förra tilſtånd *), ſå måſte i det fallet ſådana väljas ſom

*) Här händer det icke ſällan, at Läkaren finner et enviſt motſtånd. Den ſjukes ſlägt och vänner berömma för honom omſlag och grötar, ſalfvor och rökningar. De inſvepa den lidande delen i huden af et nyſs flått kreatur; eller låta de den ſjuke föra in den i ſtrupen på en ſlagtad oxe, ſom ännu är varm.

Ledſne at ſe ſå liten framgång åtfölja deſſa förſök, taga de ſin tilflykt til någon quackſalfvare, ſom yrkar på ſmörjningar och baddningar med talg och den ſjukes urin; eller knådar och arbetar han delen med ſådan våldſamhet, at följden deraf ofta blir en nödvändighet at upoffra hela lemmen, och, hvad ſom är ännu ſkamlöſare, intalar han den ſjuke och dem ſom omgifva honom, at tro, det han varit nödſakad, at förſtöra hvad ſom varit gjordt förut; för at ſätta lemmen, ſom enligt hans föregifvande var illa ſtälld, i et bättre och rigtigare ſkick m. m.

Slutligen, i anledning af de händelſer, dem vi ſamlat i flera hoſpitaler, i ſynnerhet i

ſom hafva någon ſärſkild och omedelbar verkan på denna del, hvarvid man altid bör iakttaga, at förſt börja med lindriga rörelſer och upſkjuta med de häftigare, tils den ſjuke hemtat tilräckligt krafter och ſmåningom kunnat våna ſig at tåla dem.

Om det til exempel är axelleden, ſom blifvit contract, om armarne äro borttynade, förſvagade, eller ännu erfara lemningar af en föregående lamhet m. m. är ingenting tjänligare at befordra ledvattnets omlopp, at återſtälla rörelſe i leden och återgifva armen ſin fordna ſtyrka, är den öfningen at draga en vef, at ſåga ved, at fila, at båra, at ſlunga och kaſta ſtenar, med flera dylika öpningar, ſom ſätta denna led i rörelſer åt alla håll. Man har mer än en gång ſett handtverkare, ſom arbeta med ſåg, yxa eller hjul, återſå rörelſe i deras lama eller magtlöſa armar, ſå ſnart de haft nog ſtyrka at åter bege ſig til ſina verkſtäder.

Om

Achen, anſe vi oſs hafva ſkäl at tro, och äfven med ifver påſtå, at man förlorar en betydlig tid genom deſſa utvärtes medels nyttjande; at duſcher, de må vara enkla eller mera konſtiga, äro mycket kraftigare medel; at det båſta, ſom man kan använda för at löſa eller förtunna ledvattnet, och förlånga de förkortade ſenorna, är måttliga och flitiga rörelſer, ibland äfven något ſtarkare, likvål altid nyttjade med afſeende på de tilfälligheter ſom åtfölja ſjukdomen.

Om rörelserna i armleden eller i den leden, som förenar de bägge nedra armpiporna, ännu äro tröga och besvärade efter en föregången ledfästning, om des musklar och ligamenter äro styfva til den grad, at den sjuke med möda är i stånd at böja eller utsträcka armen, at vända eller vrida handen, eller om handleden är på lika sätt lidande, så äro bora, hyfla, spela på viol, och äfven lossa af skjutgevär sådana rörelser, som bäst passa vid detta tilfälle, tillika med de nöjsamma spelen, billard, trissa, käglor, bilboquet m. m. Men hvad som vore af ännu större verkan i armbogens styfhet eller orörlighet, vore förrättningen at ringa med klockor, pumpa, eller draga vatten ur en brunn, at klifva i tråd, eller för mera beqvämlighet kunde man hemma hos sig sjelf inrätta et tog fästadt i taket och indeladt i knutar, hvarvid man hängde sig på händerna flera gånger om dagen. På detta sätt blefve musklarne småningom utsträckta, och man finge snart erfara, huru armen efter hand förlängde sig i den mon man hann til en högre knut; at sedan lyfta eller bära i handen någon stor tyngd skulle vidare bidraga til at öfva och stärka ledgången.

Volant eller bollspel, hvilka, jemte det at de sätta alla armens leder i rörelse, fordra äfven til samma rörelse mera bemödande och hastighet, än de ofvannämde spelen, äro i nyssnämde fall i alla hänseenden tjenliga öf-

nin-

ningar. Springboll som fordrar mera styrka til sin kastning, tyckes slutligen bäst böra fullborda curen.

Slutligen äro, enligt Hildani tanke, armarnes häftiga rörelser tjänliga at förtunna och fördela rheumatiska våtskor, som stundom fästa sig i arm musklarne. Han säger sig hafva gjort försök på sig sjelf, och at han aldrig kunnat blifva frisk, ehuru goda medel han nyttjat som blifvit anbringade på stället, förr än han gifvit armen någon häftig rörelse, som fordrat starka utsträckningar.

Är det handen eller fingerna som behöfva återställas til sin förra rörlighet, så äro sådana öfningar dertil tjänliga, som sätta hela handen i rörelse, såsom at spela på åtskilliga musikaliska instrumenter, til exempel vid cittra, claver; at sy, sticka, skrifva m. m., hvilka alla, om de flitigt fortsättas, kunna förtaga den domnad i handens musklar, som är en följd af det sjukliga tilståndet *).

I stället för dessa rörelser, i fall de icke kunna företagas, kunna andra nyttjas, såsom at rulla mellan händerne någon trind kropp, at

*) En sådan domnad plägar vanligen infinna sig efter den stillhet man varit nödsakad at iakttaga under curerande af fullslag, benbrott, ledvridning, brännsår och andra skador, som treffa antingen hela handen eller endast något af fingerna.

at knåda eller arbeta vax m. m. Man har ofta med nytta användt dessa slags öfningar, för at förtunna och fördela de knölalstrande våtskor, som efter några häftiga anfall af gikt, satt sig i fingernas och handens leder, och gjort dem orörliga.

Det ges til äfventyrs en stor mängd andra Chirurgiska händelser som angå de öfre lemmarne, hvartil ofvannämnde upgifter kunna lämpas. Men som vi icke förbundit oss til den största fullständighet, så skride vi nu til betraktande af de sjukdomar af denna art, som angripa de nedre lemmarne.

I denna händelse bör man lika som förut betjäna sig af sådana kroppsöfningar, som sätta dessa delar i rörelse och hafva afseende på sjukdomens tilstånd, och altid börja med de mest lindriga, såsom spatsering, stigande up och ned för trappor eller annan brant, spela billard eller trissa, simma m. m. hvilkas verkan är at röra ländbenet åt flera håll, jämte knä- och fot-leden.

Nöjet, som tillika är förbundet med de flesta af dessa kroppsöfningar, är i stånd at förmå den sjuke at, utom sin vetskap, göra sådana rörelser, som tjäna til at påskynda våtskornas omlopp i dessa delar och gifva styrka och drift åt musklarne; at undanrödja de hinder för detta omlopp, som gikten qvarlemnat i senorna; at lösa och likasom söndermala det altför tjocka ledvattnet, och skaffa rörlighet åt lederna; at förlänga de

 styf-

ſtyfnade eller ſammandragna muſklarne; och ändteligen at ſkaffa nog ſtyrka åt de nedre lemmarne, för at ſnart ſätta dem i tilſtånd at kunna fördraga andra mer activa och häftiga rörelſer.

Det är då ſom boll-ſpel, malj och volant jämte dans, ſom nödſakar en at gå fort och at löpa med lätthet; ſom jagt, hvilken i hvart ögnablick tvingar at vandra öfver ſteniga och ſandiga vägar eller öfver leriga och upkörda åkerfält, ſtiga up och ned för balkar, hoppa öfver diken, klifva öfver gärdesgårdar; ſom åtſkilliga ſpringlekar, med et ord, alla ſådana kroppsöfningar ſom ſätta lårens, benens och fotens leder i ſtark rörelſe, bidraga på et ypperligt ſätt til at förſtöra lemningarne af alla deſſa chroniſka ſjukdomar, och fullborda den cur, ſom genom de lindrigare rörelſerna blifvit påbegynd.

Om det fordrades at på en viſs förſvagad ſida af kroppen anſkaffa nödiga krafter, ſå vore alla deſſa nyſs upräknade kroppsöfningar, ſom ſätta näſtan hela kroppen i rörelſe, mindre tjänliga; i det ſtället vore den rörelſen at hoppa på en fot en ypperlig öfning, i hvilken rörelſe hela den ſidan nödvändigt deltoge, hvarpå den hoppande foten var. Man ſer ofta barn ſom haft engelſka ſjukan, hafva ena ſidan ſvagare än den andra, äfven ſom gamle, ſom varit lame m. m. Om deſſe ſom oftaſt öfvade ſig med hoppande på et ben på den ſidan ſom var ſvag, af-

ma-

magrad eller trånande, ſkulle man ſnart få ſe huru denna olikhet i krafter ſkulle förſvinna; ty för at ſtärka en kroppsdel är det nog at öfva den. Lifsandarne föras dit i ymnighet och ge den en utvidgning och faſthet, ſom den desförutan icke ſkulle hafva haft. En danſare har ſtarkt tecknade vador; en bärare breda axlar, och en ſtorätare har altid en utſpänd och ſtark mage.

Man har ofta anfört en anmärkning af *Ramazzini*, ſom tyckes ſtrida emot den grundſats vi antagit, men uplyſt folk och gode aktgifvare ſkola här endaſt finna en ſkenbar ſtridighet; ty annat är at öfva en kroppsdel ſå, at den har nytta af ſamma öfning, och annat är at uttrötta den med ſå långvariga rörelſer, at den icke är i ſtånd at erſätta de förluſter, ſom den tvingas at undergå *).

*) En Man, hvars födkrok var at beſtändigt föra pennan, och ſom vann mycket penningar genom ſin trägenhet i detta yrke, började at beklaga ſig öfver en tiltagande matthet i högra armen, ſom icke ville gifva vika för något läkemedel. Han blef ſedan angripen af en fullkomlig lamhet i denna arm, hvarpå han vände ſig at ſkrifva med den vänſtra handen; men erfor ſnart äfven i den ſamma öde.

Denna och alla dylika händelſer tyckas bevisa, at en kroppsdel kan genom öfning och rörelſe förſvagas. Detta nekas ingalunda, och hvad ſom ſtärker ſomliga, kan förſvaga andra; hvilket beviſar at alt är relatift. Förklarom detta något vidare, och man ſkall fin-

5. §.

Om åtskilliga upkommande vanskapligheter på månnisko-kroppen i allmånhet.

Denna del af Chirurgien år kanske den enda, som man kan såga hitintils varit antingen förfummad, eller åtminstone mycket mindre odlad ån de andre. Icke för det at ju en stor del af konstens idkare dermed sys-

na at *Ramazzinis* håndelse hvarken skall vara någon gåta mer, eller något bevis emot vår sats.

Hvar och en vet, at den nödvändighet, hvari en hvar år, som skrifver, at oupphörligen hålla pennan och röra hånne under skrifningen, tröttar handen och åfven hela armen, för den beständiga och starka sträckning skull, hvari musklarne och deras senor åro, hvilket gör, at efter en viss tids förlopp, skall handen förlora all sin styrka och likasom bortdomna.

Erinrom oss för öfrigt hvad vi sagt om rörelsens illaka följder, i anseende til des alt för långvariga bruk, och de försigtighetsmått, som vi i våra gymnastiska reglor visat deremot böra nyttjas. Alla tvifvelsmål skola då försvinna, och all stridighet uphöra imellan grundsatsen och erfarenheten; och man behagar endast påminna sig, at det år den måttliga rörelsen som ger styrka åt delarne, at de försvagas om man öfvar dem omåttligen och ånda til tröttnad, och at det år et öfverdrifvet och icke et försigtigt nyttjande af rörelse, som år skadligt. *At röra sig är icke at förstöra sig*; säger en nyare Låkare.

ſyſſelſatt ſig: men deras anmärkningar i denna del äro ſå ſällſynta, at man har orſak, om icke at draga deras ſkicklighet i twifvelsmål, åtminſtone at twifla på deras lyckliga framgång.

För at ſäga ſanningen, är det mindre deſſas felagtiga kunſkap, ſom det lilla antal curerade lyten och ofärdigheter hos barn måſte tilſkrifvas, än en briſtande tilſyn och omvårdnad hos föräldrar, lärare och dem ſom beſtändigt hafva dem under ögonen, hvilka öfverlemna dem åt alla de illaka vanor, ſom de af en händelſe råka at antaga. Den ſtörſta delen af deras lyten kommer verkligen mer af denna förſummelſe å deras ſida, ſom hafva dem under ſin upſigt, än af någon illak daning, ſom deras lemmar fått af naturen, eller af någon otilräcklighet i konſten at bota dem.

Fråge vi derföre alla Läkare ſom äro kunnige i Anatomien, ſärdeles i läran om benen och muſklarne i männiſkans kropp, hvilka medel de hafva at upgifva; dels för at förekomma, dels för at bota viſſa lyten och vanſkapligheter hos barn, i ſynnerhet då de icke äro för gamla: ſå ſvara de oſs, ſkaffa åt ſomliga paſſande rörelſer, håll ſomligas lemmar i en fullkomlig ſtillhet, och i den fördelagtigaſte ſtällning; upfinn ſå många olika medel, ſom ſjukdomen viſar ſig under olika ſkepnader, och lämpa altid deſſa medel efter omſtändigheterna. Detta är hvad en någor-

 lunda

lunda grundlig kånnedom af bägge nyſsnåmnde vetenſkaperna altid ſkall ge en hvar vid handen, ſom vill befatta ſig med dena del af Låkarekonſten.

Ibland de hjålpmedel imedlertid, ſom den Chirurgiſka Gymnaſtiken erbjuder oſs i detta hånſeende, år mårkligt, at det ofta år blott en enda kroppsöfning, ſom år i ſtånd at förbåttra et lyte. Man ſkulle ſnart förlora frukten af ſin förſta möda, om man antingen för ſnart afbröte denna helſoſamma öfning eller om man betjånte ſig af någon annan, hvars rörelſer voro ſtridiga emot den verkan ſom åſyftades.

Vi vilje haſtigt genomgå de medel, genom hvilka man kan mota de hufvudſakligaſte vanſkapligheter, dels på ſjålfva ſtammen af kroppen, dels på de yttre lemmarne.

Om Stammens lyten.

Stammens benagtiga delar, nemligen refbenen och ryggraden, åro underkaſtade ſådana felagtigheter i ſin daning, ſom antingen åro medfödda, eller följder af någon ſjukdom, ſåſom engelſka ſjukan, eller af en illak vana eller ock af en illak ſkötſel, ſåſom en ovårdig lindning, et oförſtåndigt bruk af ſnörlif m. m.

Så ſnart deſſa benagtiga delar förändras til ſin ſkapnad, måſte nödvändigt de inre delarne i kroppen deraf lida; deraf upkomma

ma alla slags oordningar i kroppens förrättningar, som man icke kan hoppas få botade, så länge man icke ännu botat det verkliga lyte som varit orsaken til dessa oordningar.

Hela konstens upgift, til at förekomma eller bota en sådan felagtig daning, består i at dels hålla i sit skick, dels öfva de vanskapade delarne. Detta är hela hemligheten; det kommer an på at af denna upgift göra en behörig tillämpning.

1:o Om bröstet är hopkramadt, nedtryckt eller plattadt, måste man bjuda til at öka des rymd. Men nu tilbjuder ofs den Gymnastik, som handlar om armarnes fördelagtiga rörelser, åtskilliga öfningar, som äro tjänliga i denna händelse, såsom at såga, stöta med en stamp, draga i klocksträngar, ro, tröska, vefva, med flera af denna art.

Under det at armarne med häftighet röras, meddela de genom pectoral musklarne, jämte flere musklar, sin rörelse åt refbenens bruk, vidga bröstet, gifva mera rum åt lungorna, och verka i sin mon äfven på underlifvets inelfvor, hvilkas förrättningar härigenom snart återställas i sin förra gång; men om någon synnerlig nytta skall hemtas af dessa öfningar, måste begge armarnes rörelser ske lika, på det bröstet måtte utvidgas på et jämnt och likformigt sätt.

I fall dessa kroppsöfningar skulle, i anseende til en spåd ålder eller svaga krafter, anses för alt för häftiga, så kunde man imedlertid

lertid

lertid til des barnen erhållit nog krafter, gifva dem en käpp at hålla horizontelt i båda ändar med armarne utsträckta; detta medel, som oftast nyttjadt, skulle genom pectoral-musklarnes utspänning, kunna icke mindre än de nyss anförda bidraga til bröstets utvidgande.

2:o Ryggraden är underkastad andra lyten, som härleda sig ifrån orsaker, dem vi ofvanföre omtalat. Än är det halskotorna, som skjuta fram och luta sig öfver bröstbenen, hvaraf hufvudet får en framböjd ställning: än vrides halsen åt en sida, än är den styf, än växa kotorna ut i en puckel m. m.

Om det är halsen, som naturligen har den vanan at böja sig framåt för hufvudets tyngd skull eller för någon svaghet och förslappning i des musklar, så kan denna ofärdighet lätt öfvervinnas, om den icke är altför gammal, i det at man för hufvudet tilbaka och håller det i en hel annan ställning, än den hvari det är vant at hållas. Et strängt band, gående ifrån en slags bindel på hufvudet och fästadt med andra änden imellan axlarne, höga plancherter och et styft halsband, äro medel, som medföra nytta genom et jämnt bruk, och äro allmänt kända.

Om hufvudet lutar mer åt den ena axeln än åt den andra, så brukas som bekant är at fästa på den axlen, ditåt hufvudet lutar, något knippe af hvassa taggar, för at våna barnet, som besväras af taggarne, så ofta det

hänger

hånger hufvudet åt den sidan, at hålla det rakt.

Et annat medel, som jag sett nyttjas i et kloster för unga flickor som hångde hufvudet, synes mig icke mindre kraftigt. Föreståndarskan, som lärde dem åtskilliga sorter lekar, gaf dem, utan at låta märka sig, en boll, dyna eller något annat rundt, som var lätt at falla, och bad dem båra det på hjessan, tillåggande at det vore en lag i leken, at om dynan föll, skulle den, för hvilken det hände, plikta eller gifva pant, som det år brukligt i andra lekar. Man har försåkrat mig, at denna method nästan altid nyttjades med förmon; ty genom en flitig öfning i denna lek, vånde sig barnen snart at hålla hufvudet rått. Detta bör förefalla en hvar så mycket mindre underligt, som det är sällsynt at se mjölkhustrur och andra sådana, som äro vana at båra på hufvudet, icke vara raka i hallen. Orsaken til denna rakhet år klar: de äro nödsakade, för at icke fälla det de bära, at altid föra hufvudet i en jämn och uprått ställning *).

En annan lek, som kunde nyttjas i den nyssnämndes ställe, vore blindbock. Om bin-

 deln

*) Det vore icke rådligt at belasta et barns hufvud med någon tyngd; ty genom det at halskotorna för hårdt samman-trycktes, kunde denna kot-rad så lått bogna åt en sida, i synnerhet om tyngden icke låge fullkomligt stadig.

deln bundos något löst och icke för djupt, så vore blindbocken nödsakad at hålla hufvudet tilbaka, för at se, gå eller upträcka dem som omge honom.

Ibland är halsen på somliga barn vriden åt en sida eller också styf, bägge delarne följder af en illak vana, eller deraf at man haft des vagga så ställd, at det vändt hufvudet beständigt åt någon viss led, antingen för at se ljuset eller några andra föremål för des nöje eller nyfikenhet, och det så länge tils musklarne vänt sig vid denna ställning, som slutligen blifvit förvandlad til et lyte.

I denna händelse finner man lätt nödvändigheten at ändra ställningen af barnets vagga eller säng; och då man talar til det, ger det at äta eller något at leka med, eller visar det någon ting, eller på annat sätt förmår det at ge sit hufvud någon rörelse, at då altid göra det så, at denna rörelse sker åt den motsatta leden från den dit det är vant at vrida hufvudet; om detta flitigt i akttages, så skall barnet nödvändigt med tiden öfvervinna den illaka vanan, och musklarne återtaga sin naturliga skapnad och rörelse. Tusende sådana medel kunna upfinnas i dylika händelser, och alla hafva sin nytta, om de försigtigt och med ihärdighet användas.

Det är på detta sätt naturen är behjälplig at verka en förändring, som sker småningom, och först efter en tid blir synbar,

en

en förändring som aldrig utan genom activa rörelser kan vinnas.

3:o Den öfriga ryggraden är ännu utsatt för andra vanskapligheter, som gemenligen äro svårare at bota än halsens. Än utgör den en puckel, än en grop, än böjer den sig åt någondera sidan, hvilket oftast händer omkring länderna eller rorna.

Dessa lyten äro vanligen en följd af något häftigt bemödande, såsom det ofta händer gossar, som gå i skolan, hvilka roa sig med at hoppa eller båra hvarandra på ryggen; eller också af den oseden at gå krokig, at luta sig mycket, at ofta stupa så kallad kullerbytta, hvarigenom de benagtiga delarne vånas at beståndigt krökas åt en och samma led; och slutligen då de hårdna, stå de icke mer at böjas tilbaka; man ser exempel härpå hos folk som mycket studera, hos visse handtverkare, och sådana som arbeta i jorden; med et ord hos alla, hvars göromål fordra at de måste mycket kröka sig; äfvensom hos sjuka, som länge varit sängliggande. Slutligen leda dessa vanskapligheter oftast sit ursprung ifrån en segnad våtska, som genom ligamenternas försvagande gjort, at ryggkotorna kommit ur sit skick, såsom det händer med barn som hafva engelska sjukan m. m.

I alla dessa fall är stillhet högst skadlig; och rörelse tvärtom af den största nödvändighet, men en sådan rörelse, som tjänar til at utsträcka de fibrer, hvilka förena rygg-

ko-

kotorna ſinsimellan, och fŏljagtligen til at göra ryggen rak.

Hvad en puckel vidkommer, den må vara framtil eller baktil, år den vål obotlig, med mindre den år i ſin begynnelſe hos et barn. Man har vål upgifvit en mångd af botemedel, men ånnu hafva de icke viſat den verkan man våntat af dem; undantagandes likvål den machin, ſom Hr *le Vacher*, Decan af Medicinſka Faculteten i Paris, beſkrifvit i ſin vigtiga Afhandling om engelſka ſjukan.

Fŏr at underhjålpa denna machins verkan eller någon annan af ſamma ſlag, kunde derjåmte ſådana kroppsŏfningar nyttjas, hvarigenom kroppen hålles hångande på hånderna; om man då tillika låte kroppen ſvånga fram och tilbaka, ŏkades derigenom hans tyngd, muſklarne undergingo en ſtŏrre ſtråckning, och de benagtiga delarne fŏljagtligen i ſin mon antogo en rakare ſtållning.

Hvilan om natten bŏr inråttas efter ſom omſtåndigheterna fordra; hvarfŏre ſången bŏr vara ſnarare hård ån mjuk, med ganſka låg hufvudgård, ſå at kroppen kommer at ligga i en horizontal ſtällning, med hufvudet och ryggen få mycket mŏjligt år i en råt linie.

Framfŏr alt måſte man akta ſig, at icke låta barn, ſom hafva en bŏjelſe fŏr at antaga en krokig växt, ſitta då de ſy, låſa, ſkrifva, arbeta eller åta, utan laga ſå at de altid gŏra det ſtående, och heldre låta dem fŏra arbetet

eller

eller boken til deras ögon, ån tvårtom. Orsaken hårtil år lått at finna.

Alla deſſa botemedel vi upgifvit fòr puckelryggighet, kunna på lika lått låmpas til hvilken vridning eller ſnedhet i ryggen ſom helſt. Tillågge vi vidare til deſſa kroppsöfningar, ſom gå ut på at hålla kroppen i en hångande ſtållning, viſſa bekanta machiner, ſåſom ſtoppade ſnörlif, hvilka båras på kroppen imellan de ſtunder då rörelſerna nyttjas, ſå hafve vi anfört alt, ſom vid deſſa tilfållen år at göra.

År ryggen krökt inåt och gör hvad man kallar ſvankryggig, hvilket år motſatſen mot puckelryggig, så åro alla ſådana rörelſer, ſom bidraga til at ſtråcka kroppen, hår åfven tjånliga. Ånnu kraftigare äro de ſom ſke genom kroppens krökande framåt, ſåſom kågelſpel, gråfning i jorden, med flera, hvarvid fordras en lutande ſtållning; men en öfning, ſom vore angenåmare för barn, vore at låta dem plocka up kort, penningar, knappnålar, eller annat, ſom man kaſtade för dem på golfvet. Den ſtållning ſom de derunder vore nödſakade at i akttaga, kunde i långden tvinga det ſvankiga ſtållet af ryggen at gifva ſig ut och rakna, men dertil fordras tolamod, ſom ordſpråket lyder: tolamod öfvervinner alt.

Det år ånnu en ſlags oformlighet, ſom ryggen år underkaſtad, nemligen då den år ſå ſtyf, ſom vore den et enda oböjligt ſtycke,

ke, så at lifvet eller halsen icke kunna röras, utan at hela kroppen måste röras tillika. Detta ger et så tvunget utseende, at det ser ut som man hade en påle långs igenom ryggen. Det är icke ovanligt at se sjuke, som hålla på at repa sig efter svåra rheumatiska eller giktplågor, ådraga sig denna ovana, äfvensom efter alla sådana sjukdomar, som under curen fordrat mycken stillhet och et långvarigt sängliggande.

Det tyckes som denna tvungenhet i ryggens böjande och i andra rörelser kommer deraf, at brusken, som förena ryggkotorna, äro mera sammanpackade och mindre veka än de borde, och at de ben, hvilka de sammanbinda, icke hafva nog fritt rum.

I följe deraf är lätt at finna, at alla de kroppsöfningar, som genom beständiga böjningar och utsträckningar bidraga til hufvudets, ryggens och lemmarnes ledigare rörelse, äro här tjänliga. Hit hör den rörelsen at gå up och ned för trappor, jämte alla lekar och öfningar, som gå ut på at hoppa m. m.

Vanskapligheter i de yttre Lemmarne.

1:o En vanskaplighet, den axlarne ofta äro underkastade, är då axelbladen höja sig, och halsen tyckes vara så tilsägandes nedsänkt imellan bägge axlarne. Orsaken til denna ofärdighet ligger ofta i bruket af led-

band

band för barn, åfvenfom i för höga eller för låga bord, hvarvid man låter dem fitta. Ledbandet och de höga borden göra at axlarne måfte höjas öfver fin naturliga ftällning, och halfen fåledes fynas infjunken. Vid et för lågt bord åter tvingas barnet at fitta lutadt, och med detfamma at fkjuta axlarne upåt eller tilbaka. Hvarför fer man få många illa våxta kroppar ibland fkolgofsar? Utan tvifvel förnämligaft för det de alle nyttja et och famma bord och lika höga fåten, antingen de åro fmå eller ftora til våxten; hvaraf följer, at et fådant bord för fomliga nödvåndigt måfte vara antingen för högt eller för lågt.

Så fnart orfaken til denna vanfkaplighet år kånd, år det lått at hjålpa den, i det at man håller barnen til at föra fina armar väl bakåt och bröftet fram, låter dem fitta på ftolar utan armftöd, och hvilkas högd är afpaffad efter bordet, hvarvid de fpifa eller arbeta, och då lagar, at de altid i akttaga en rak ftällning. Hårigenom tvingas axlarne at fmåningom fånka fig.

Hvad fom ånnu vidare fkulle befordra denna fak, vore at oförmårkt gifva fmå flag med handen på barnets axlar, ty hvar gång man floge på detta fått, fkulle barnet naturligtvis göra et litet bemödande at fånka axlarne och draga dem inåt. At båra gevår, åfven danfa menuet, hjålper ockfå til at axlarne fånkas och dragas tilbaka, och

krop-

kroppen får en rakare och behagligare ſtällning.

Et annat fel i axlarne är då en af dem hånger för mycket åt ena ſidan. År detta lyte en följd af illak vana, eller en lemning af någon lamhet, eller af något föregånget armbrott eller någon ledvridning, är det låttare at bota, ån om det år följden af något undfånget ſkott; emedan det år til befarandes, at i ſednare fallet de benagtiga delarne jåmte muſklarne icke åro aldeles oſkadde.

Gymnaſtiken tilbjuder oſs hår tuſende medel til botande af detta fel. Til exempel om vånſtra axeln år för mycket låg, bör man hålla ſig ſtående på den högra foten, eller hoppa på den och hålla up den vånſtra; under denna ſtållning år det nödvåndigt, at kroppen, för at hålla jåmnvigten, ſkall höja på den vänſtra axlen; och tvårtom, då man byter om fot och felet är i den högra axlen.

Et annat medel at höja en axel, ſom år för mycket låg emot den andra (et medel, ſom tyckes vara ſtridande emot ſjålfva ſaken; men ſom likvål icke år det) år at låta båra en tyngd på den ofårdiga axeln, och lemna den andra ledig. Denna öfning ſkall i långden ſnart göra axlarna jåmnhöga. Den ſom gifvit akt på Jernbårare, eller på ſådane ſom båra någon tyngd på den ena axeln, måſte hafva mårkt, at den axeln, ſom år belaſtad, altid ſtiger högre up, ån den andra ſom år ledig.

ledig. Denna ſimpla mechanik viſar huru de ſara viſſe ſom, för at trycka ner en axel hos et barn, hvilken är högre än den andra, lägga en tyngd på den förra och tro ſig derigenom vinna ändamålet, då det likväl tvärtom är et medel at förmå den ännu mera höja ſig.

I ſtället för at lägga en tyngd på den axeln, ſom man vill hafva uphöjd, kunde man låta den perſonen, ſom har detta felet, bära någon ting tungt i den handen ſom är på ſamma ſida ſom den ſneda axeln, och låta honom gå med denna börda någon längre väg. Den ſidan ſom är ledig ſkall då ſänka ſig mycket, för at göra en motvigt mot den andra ſidan, och är hel och hållen ſammandragen, under det at den andra är utſträckt. Detta medel kan vara af mycken nytta når kroppen är ſned. Man kunde äfven låta bära en kudde under ena armen på den ſidan ſom har den låga axeln. Det bemödande man ſkulle göra ſig för at hålla den qvar, ſkulle ännu mera bidraga at höja axeln.

At gå med handen ſtödd på en kort käpp, är vidare et godt medel at ſänka en axel, ſom vill altför mycket höja ſig, eller at gå med en lång käpp för at höja en axel, ſom är låg.

Vill man hvila ſig, är det bäſt at man ſätter ſig i en länſtol med tvänne armſtöd, hvaraf det ena är högre än det andra, ſå at det högre armſtödet är på den ſidan ſom

ſånker ſig, och det lägre på den högre ſidan. Deſſa medel åro enkla och aldeles icke nya. Tviſlar man om deras verkan, ſå år det bäſt at förſöka dem.

År barnet ſå litet, at det icke ſjälf kan göra bruk af deſſa medel, ſå ges en annan utvåg ſom åfven kan nyttjas i vaggan. Man lemnar nemligen den ena armen ledig, då man lindar barnet. Axeln på denna ſida ſkall då ſånka ſig, och tvärtom den lindade axeln ſtiga up. Men låtom oſs nu gå til de nedre lemmarne.

2:o Det år icke ovanligt at, efter et benbrott efter något ſtort ſår hvars låkning fordrat en lång ſtillhet, efter gikt och höftvårk eller efter et brånnſår på benet, ſe denna lem draga ſig tilhopa och blifva kortare, utan at någon ledvridning varit för handen, ſtundom genom en ſtyfhet i de muſklar, ſom tjåna til des rörelſer; ſå at det hvarken kan utſtråckas eller föras på något ſått utan haltning. I denna håndelſe år, ſedan tjånliga medel på ſjälfva ſtållet blifvit använda, ingen ting kraftigare at åſtadkomma en förlångning i de ſammandragna muſklarne, ån at båra en ſko med en blyſåla i, hvars tyngd är afpaſſad efter benets ſtörre eller mindre afvikning ifrån ſin naturliga långd. Hvad ſom vidare borde hjelpa i detta fall, vore at gå mycket, i ſynnerhet öfver leriga åkrar eller i djupt ſnöſlaſk, ty då ſjunka fötterna ned och likſom klibba ſig faſt vid

mar-

marken, och fastna vid hvart steg likasom i en håla, derur de med en slags möda måste lyftas.

Om åter haltningen är sådan, at hålen icke med lätthet kan nå marken; men musklarne och senorna likvål åro i stånd at tåla en större sträckning, kan, jämte vanliga medels nyttjande, mycken förmon vinnas, om man ofta öfvar sig at stiga up för några lutande planer såsom berg och branta backar; ty då nödgas fotspetsen höja sig, och i samma mon hålen gifva sig ned och des sena sträckas.

En annan ofärdighet i gången är det när benet icke vål kan utsträckas, utan gör en krok vid knäet, som händer stundom efter et knäskålsbrott, en rheumatisk vårk, engelska sjukan, eller af svaghet, eller för det man brukat trådskor, eller skor med höga klackar. Man kan både förekomma och bota detta lyte, om man bår skoplagg utan klackar, på det foten måtte få hvila på hela bladet och den så kallade Achillis sena båttre kunna sträckas.

Et exempel ser man på qvinnorna, som altid bruka höga klackar på sina skor. Den största delen af dem går aldrig rått såkert på sina ben: ju lägre klackarne åro, ju mer äro benens musklar i öfning; ju mera de öfvas, ju starkare blifva de, och i samma mon år det anledning at hoppas at benen skola återtaga sin naturliga rakhet.

 Nå

När man, efter någon föregången vrickning i foten, går något hastigt, så händer det ofta at foten vill vicka mer åt en sida än åt en annan. Ibland är också denna osäkerhet i gången en följd af engelska sjukan, eller af någon annan svaghet i fötterna. De som äro besvärade af denna olägenhet böra bruka skor, som på den sidan, dit foten vanligen vickar, äro högre både under sålan och klacken, så at foten altid kommer at luta något mer åt andra sidan.

Vilja fötterna gerna vrida sig inåt, så kunna sådana träpallar nyttjas, som man brukar i fruntimmers kloster för flickor, som där äro i pension. I dessa pallar äro tvänne hål at sätta fötterna i så gråsda, at hvardera foten som sättes dit är vänd utåt. Man betjänar sig af dessa pallar då man sitter, och det är endast genom et långvarigt bruk af detta medel, som man kan hoppas at knänas och fötternas ligamenter skola förlångas, och lederna lämpa sig mer efter den ställning som man vill gifva åt den invridna foten.

Om det fordras at gifva styrka och tilväxt åt lemmarne, så öfre som nedre, äro til största delen de activa kroppsöfningarne i detta fall tjänliga, som utöfva sin verkan omedelbart på dessa delar. Til exempel fägtning kan vara af den största nytta för högra armen och benet, och sedan medelbarligen för hela kroppen. Denna öfning kan vidare gifva anledning til upfinnande af andra rörel-

ser,

ſer, ſom äro i ſtånd at bota illaka kroppsſtällningar och upkommande lyten ſå i ſjälfva ſtammen ſom i lemmarna, och fullborda den cur, ſom är grundlagd genom bruket af machiner.

Det må nu vara tilfylleſt för oſs, at hafva gifvit anvisning på de tjänligaſte medel, at förbättra de förnämſta vanſkapligheter och lyten ſom treffa männiſkans kropp. Deſſa medel kunna äfven användas i andra fall, och ofta i ſådana, där olika händelſer tyckas fordra andra föreſkrifter: *Ab aliqvibus diſce omnes.*

TILLÄGGNING.

Om Frictioner eller Gnidningar.

Med friction förſtås den förrättningen, at gnida någon del af männiſkans kropp med handen, med en ſvamp, en borſte, ylle, linne, tagel eller hvad det vara må.

Gnidning är en ſlags kroppsöfning, ſom hör til Mediciniſka Gymnaſtiken. Ockſå räknas den ibland de ſlags öfningar, ſom äro nödvändiga för helſan, och är någon gång räknad i lika rang med de ſex icke naturliga ſakerna.

 De

De gamle, ſom kände hela nyttan af denna kroppsrörelſe, nyttjade gnidningar icke blott ſåſom et botemedel, utan äfven ſåſom en daglig förrättning, för at bibehålla helſan. De hade nästan helt och hållet kommit ur bruk ända til medlet af ſistlidna Sekel, då Engelsmännen å nyo uplifvade deras bruk. *Ambroſius Paré* är kanſke den förſte, ſom nyttjat dem ſåſom et botemedel i viſſa Chirurgiſka händelſer.

Det ges twänne ſlags gnidningar, torra och våta. Vi vilje omſtändeligen förklara bådas verkan, viſa de reglor och förſigtighets mått man måſte i akttaga, för at vara ſäker derpå at de nyttjas med förmon, och ändteligen upgifva de anledningar man bör hafva, til at föreſkrifva dem ſåſom botemedel för ſjukdomar i allmänhet.

Förklaring öfver Gnidningars verkan i allmänhet.

Som gnidningar i allmänhet förorſaka ömſom en ſpänning af et eftergifvande i de yttre delarne, ſå måſte derigenom en rörelſe upväckas ſå väl i de faſta ſom i de flytande delarne. Genom det at blodets omlopp äfven deraf befordras, upkommer tillika en hetta ſom löſer och förtunnar vätſkorna; hudens porer öpnas och beredas at emottaga de läkemedel, med hvilka man ſöker at förbättra blodmaſſan; ſluteligen, kroppen ſtärkes och

och erfar i det nărmaste samma verkan som af en måttlig kroppsrörelse.

Rodnad och hetta i de delar som gnidas, jämte en snållare puls, bevisa tydligen at våtskornas rörelse år påskyndad i hudens rőr; hvaraf fóljer, at genom blotta gnidningar en őkad lifagtighet efter behag kan vinnas, utan något invårtes Medicament.

Ocksâ góra gnidningar, anstâllda på magen med grofva ylledukar, en főrtrefflig verkan i alla händelser, som röja någon trőghet i underlifver; ty om man alla morgnar, innan man stigit ur sången, gnider sig om magen med något ylle, befordras derigenom våtskornas omlopp i underlifver, stockningar főrekommas, och åfven lőses i fall sådana redan åro nărvarande, gallgångarne öpnas, alla afsilningar befordras, och mage och tarmar återtaga sin naturliga styrka. Gnides hela kroppen, så befordras utdunstningen och blodet uplifvas i sit omlopp. Slutligen kan genom långe fortsatta gnidningar detta omlopp så påskyndas, at en hetsig feber skulle kunna upvåckas, i fall man altfőr länge dermed fortfore.

Gnidningar kunna således nyttjas, i stället főr andra egentligen så kallade kroppsöfningar, i de håndelser, då vissa sărskilda omståndigheter föranlåta den sjuke at icke lemna sången, eller at hålla sig stilla, eller åtminstone at icke fõretaga sig några sådana

 rörel-

rörelſer, ſom vore egentligen tjänlige för hans helſas återvinnande.

Gnidningar hafva en olika verkan, alt efter deras olika ſlag. *Paré*, i ſin Inledning til Chirurgien, räknar endaſt trenne ſlags gnidningar, nemligen ſtarka, ſvaga och medelmåttiga.

Verkan af de förſtnämnde, ſom förrättas hårdt, är at öpna och ſtärka de delar, på hvilka de anſtällas; om de ofta uprepas och länge fortſättas hvar gång, få löſes, förtunnas, utdunſtar och förminſkas materien hvarpå de verka. De göra en omkaſtning, ſäger *Paré*, och leda vätſkornas flytning ifrån en del til en annan. Det är til märkandes, at denna gnidning verkar både på artererna och venerna genom ſamma tryckning.

De ſvaga eller lindriga gnidningar hafva en helt annan verkan; de trycka inga andra ådror tilſamman än venerna, de upmjuka och ſlappa, göra huden len och jämn, endaſt man fortfar dermed en tilräcklig tid; ty en gnidning, ſom blott påſtode en kort ſtund, vore aldeles utan verkan. Slutligen öpnas derigenom porerna och beredas at emottaga de ämnen, ſom man där vill ſkola inſupas.

Den måttliga gnidningen är en medelväg imellan de tvänne nyſsnämnde; den lockar blodet och lifsandarne til det gnidna ſtället.

All-

Allmänna reglor vid gnidningar.

I allmänhet fordra gnidningar, i fall de med nytta ſkola företagas, ſamma förſigtighet ſom andra kroppsöfningar *). Man måſte vara upmärkſam på egenſkapen af gnidningen, och på den tid ſom är bäſt paſſande til des förnyande. Alt detta bör grunda ſig på viſſa förnuftiga anledningar, hemtade från den ſjukes tilſtånd och den verkan ſom åſyftas.

Man finner lätt, at den olika ſtyrka ſom utgör ſkilnaden imellan de trenne ſlags gnidningar, måſte vara relatif; ty de ſom voro lagoma eller måttliga för en ſtark männiſka, kunde vara altför häftiga för en ſvag och ömtålig: derföre måſte hafvas afſeende på ålder, på mer eller mindre ömtåliga delars naturliga beſkaffenhet, och på hudens finhet **). Äfven måſte man i viſſa händelſer gå ſakta til våga med dem i början och ſedan efter hand öka dem.

Huru många gnidningar böra anſtällas på en kropp eller kroppsdel, kan icke beſtämmas; det beror af kroppens olika ſtyrka. Femtio kunna vara nog för en ſvag perſon, då

*) Se våra Gymnaſtiſka reglor, i förſta delen af denna Bok.

**) *Montesqvieu* ſäger på et ſtälle, at man måſte flå en Moſcovit, för at gifva honom känſla. Tillämpningen häraf til vårt ämne är lätt at göra.

då deremot en ſtarkare kan behöfva til och med tvåhundrade. Likaſå tål en karl mer än en qvinna, och en ung männiſka mer än et barn eller en gammal. Gnidas endaſt viſſa delar, bör det göras både ſtarkare och längre, emedan det är omöjligt at kroppen kan med haſt förſvagas, då endaſt en del af honom gnides, antingen man har för affigt at verka en löſning i den delen ſom gnides, eller i någon annan del. Men om en allmän ſvaghet i kroppen fordrar, at gnidningar måſte anſtällas lika öfver alt, böra de både påſtå kortare tid och förrättas mera lindrigt.

Viſſa perſoner bruka at låta gnida ſig lindrigt morgon och afton med en mjuk borſte, för at öpna porerna och befordra utdunſtningen. Det är nödigt at anmärka, at de gnidningar, ſom förrättas om aftnarna, äro helſoſammare; ty om man lägger ſig kort derpå, underhåller ſängvarmen deras verkan. Förrättas de åter om morgonen, måſte man akta ſig at icke utſätta ſig för en altför kall eller vår luft, under det de påſtå; hvarföre det är bäſt at låta elda det rummet, hvari de ſke, at den utdunſtningen, ſom man upväckt på et ſtälle af kroppen, icke måtte haſtigt hämmas af den kalla luften, under det man gnider et annat. Det var derföre ſom de gamle förrättade ſina gnidningar i en badſtuga.

Slutligen när viſſa omſtändigheter fordra, at magen bör gnidas, är det bättre at göra det

der då man ännu är fastande; stundom är det nödigt at äfven magen förut är väl rensad, innan gnidningen företages.

Anledningar, enligt hvilka gnidningar böra tilstyrkas i åtskilliga sjukdomar.

De gamle nyttjade med förmon något starka gnidningar, i sådana sjukdomar, hvilka hade til orsak en hämmad utdunstning. Märker man derföre genom hudens torrhet, at utdunstningen är hindrad i någon del af kroppen, är det bättre efter deras exempel, at genom allmänna eller locala gnidningar öpna de förstoppade hudens körtlar, och på detta lindriga sätt bringa naturen i ordning igen, än at genom åderlåtningar och intagna läkemedel m. m. ofta kanske sätta den i en större oordning.

Starka gnidningar kunna vidare vara nyttiga i rheumatismer, hvilkas närmaste orsak tyckes ligga i de hinnornas lymphatiska kärl, som omgifva ledgångarnas ligamenter; ja man har sett en stadig värk, som icke velat gifva sig för några läkemedel, försvinna genom blotta gnidningar, hvilkas kraft i synnerhet består i at styrka de delar, som vanligen äro utsatta för stockade vätskor. Det är för denna orsak, som de äro et ypperligt medel at förkomma gikt och rheumatismer samt andra dylika krämpor, som hafva

hafva den plågseden at gerna komma igen flera gånger.

Det år mårkligt, at de flesta giktsjuke icke hafva synnerligt förtroende för detta botemedel, hvilket de anse såsom altför simpelt, och verkligen fattat et slags förakt för det, antingen det kommer deraf, at de nyttjat det under den svåraste inflammationen, i hvilket fall det altid ökar vårken; eller de icke nog länge fortfarit dermed, för at hinna erfara någon lindring. Men en rigtig läkare, som år tilråckligt öfvertygad om nyttan af gnidningar, låter sina sjuke anställa dem med linneklåden rökta i några aromatiska ångor eller bestrukna med några tunna salfvor, icke för det at dessa aromatiska ångor åro hufvudsaken vid gnidningen, utan endast för at rätta sig efter sina patienters svagheter och fördomar, som tro at i blotta gnidningen icke kan ligga någon särdeles kraft.

De största Lårare i konsten hafva tilstyrkt gnidningar på halsen och nackbenet i sömnsjuka. Dessa böra ske starkt i samma mon, som sömnen år djup; ja mycket starka gnidningar åro i stånd at upväcka ifrån slag, och böra såkert föredragas framför både de glödande jern, med hvilka *Lancisi* i detta fall råder at nalkas den sjukes fötter, och det kokheta vatten, det brinnande lack och den itånda lunta hvarmed *Winslow* föreslår at låta sveda händer, armar eller andra delar af kroppen på en sådan sjuk.

I Ephem. Nat. Curiof. låfes följande anmärkning: "En låkare, fom af viffa anled-"ningar förmodat, at en Man, hos hvilken "icke fanns tecken til hvarken puls eller an-"dedrägt, åndock icke var död, låt gnida for-"fålorna på honom i tre fjerdedels time med "en tagelduk, blött i en ganfka ftark fallake, "och fick honom på detta fått til lifs".

Då frågan år at upväcka lif hos en drunknad fom år fkenbarligen död, få år det förfta fom fordras at reta blodkårlen til verkfamhet, at hindra våtfkornas ftelnande och at fåtta dem i rörelfe. I deffa håndelfer äro ftarka gnidningar, gjorda med ylle och varma handdukar öfver kroppen på fådana fkendöda, et af de kraftigafte medel til detta åndamåls vinnande, likvål at de böra ökas i famma mon, fom den olycklige ger något tecken til lif.

Enligt hvad vi nåmnt på et annat ftålle, åro ftarka gnidningar, fom anftållas med en grof borfte eller med något ylle på lama lemmar och fortfåttas tils delen rodnar, antingen af gnidningen eller af de retande falfvor man dervid nyttjat, fullkomligt fvarande emot den affigten at befordra omloppet och uplifva kånflan. Om man gnider vilsa djur, fåfom kattor, få upväckes en electrifk kraft. Kanfke det år denna kraft, fom man til ftor del har at tacka för den framgång, med hvilken gnidningar blifvit anftållda på lama perfoner.

Gnid-

Gnidningarna böra anſtällas på de ſtällen, där i ſynnerhet lamheten tros hafva ſit ſäte; men om den är allmän, böra de ſke på de delar, där nerverna äro tjockaſt och ligga närmaſt de yttre beklädningarne, ſåſom på hufvudet, på halſen, i ſynnerhet längs utåt halskotorna, öfver ögonen, bakom öronen, längs utåt ryggen, öfver ſkuldrorna, i ljumſkerna, i knävecken m. m.

En verkan af deſſa ſtarka gnidningar är äfven den, at om de anſtällas på en ammas kropp, kan hännes mjölk härigenom bättre komma i flytning. Det är med männiſkans mjölk ſom med djurens; den blir friſkare genom rörelſe: en äſnas, en geis, en kos mjölk är altid bättre, då deſſa kreatur blifvit borſtade. Den tynger icke ſå mycket de ſjuka magar, ſom njuta den, och yſter ſig icke ſå lätt. Äfven ſmaken är ſå olika, enligt *van Helmonts* anmärkning om äſnans mjölk, at man deraf kan ſluta om kreaturet varit borſtadt eller icke *).

En lindrig gnidning är ockſå i det fallet tjänlig, då man ſöker at fördela någon genom en föregående contuſion utlupen och ſtockad blod eller lympha, endaſt den nyttjas innan inflammation viſar ſig, och den lidande delen hunnit blifva altför öm; ty den-

*) Aſina pectenda eſt inſtar equorum. Ex lactis guſtu dignoſci poteſt, an aſina pexa fuerit, iſto mane necne. *van Helmont.*

denna fakta tryckning, fom löfer och fönderdelar blodet och lympban, gör fåledes at våtfkorna låttare ingå tilbaka i de uplupnade ådrornas små mynningar.

Det är bekant, at kraften af lindriga gnidningar kan förökas genom förening med åderlåtningar. Det ena medlet ftårkes genom det andra; de fjuke hafva nemligen mera nytta af åderlåtningar i håll och fting, om man i famma mon, fom bloden rinner, gnider fakta på det fmärtande ftället.

Lindriga gnidningar åro vidare tjånliga til at lätta blodets omlopp, til at löfa de tjocka våtfkor fom ftadnat i underlifvets körtlar och finare kårl; eller åtminftone til at öka ftyrkan af andra medel, fom nyttjas i denna affigt. Men det är endaft då den ftockade materien erhållit en vifs grad af mognad och rörlighet, och det fattas tilräcklig ftyrka i de körtelagtiga delarna til at fätta den i gång, fom deffa flags gnidningar kunna vara af någon nytta.

Van Svieten *) fäger fig hafva fett en ganfka fvullen och hård örmandel, emot hvilken förgåfves en ftor mängd af de kraftigafte låkemedel blifvit nyttjade, åndteligen fördelad genom ångan af ljumt vatten blandadt med åttika, för hvilken den två gånger om dagen utfattes och tillika, hvar gång lindrigt gneds en time med et yllekläde. Han tillägger, at famma method ofta med förmon

*) Comment. T. 1, §. 133.

mon blifvit nyttjad vid andra tilfällen, då halsens körtlar varit svullna.

Dessa slags gnidningar skulle äfven hafva sin nytta, om de användes emot vissa slags våderſvulster, förorſakade af et elastiskt ämne, som utspänner ſethinnans ihåligheter, och som genom detta medel lättast skulle uttömas.

De äro likaledes i stånd at fördela den vattusigtiga svullnad, som förorſakas af en öfverflödig lympha som stadnat under huden i den nysnämnda hinnans små hålor; en händelse, som är en nog vanlig följd efter sår af skjutgevär.

De röja vidare en förtrefflig verkan på lemmar, som äro utmattade genom någon långvarig stillhet, och det tvång de utstått af lindningar och bandager under läkningen af några svåra kroppsſkador.

Sådana lindriga gnidningar med mjuka linnen eller fina svampar, kunna vidare tjäna i stället för den kroppsöfning, som i nysnämnde händelser vore så nyttig. De lyckades fullkomligen för *Paré*, vid Marqvis d'Havreys curerande, hvilken var bragt til det yttersta i följe af et skott, som han erhållit sju månader förut, och som afbrutit lårbenet. I denna cur, en af de vackraste som någonsin blifvit gjorda af detta slag, tilstyrkte *Paré* lindriga gnidningar med varmt linne på den sjuka delen, för at underhjelpa de läkemedlens verkan, genom hvilka han

sökte

sökte at lösa och fördela stockningen på det sårade stället. Dessa lät han anställa hvar morgon öfver hela kroppen, hvilken, enligt hans intygan, var mycket affallen och utmärglad af vårk och andra sjukdomens tilfälligheter, äfven som af brist på rörelse.

Medelmåttiga gnidningar, förrättade med varma linnen och något längre tid, utgöra en kraftig förberedelse för koppningar, spanska flugor och åtskilliga etsningsåmnen, för fördelande omslag, baddningar och plåster, äfven som för alla lösande och retande medel, som nyttjas mot vattusiktiga svullnader och andra samlingar af tröga och förskåmda våtskor, som man söker at gifva lifagtighet och rörelse.

Samma slags gnidningar äro äfven tjånliga i det fall, at någon lem hotas med at blifva contract, och ibland äfven på de leder, som egentligen icke äro angripna; ty man vet, at i gikt och scrophler flyttar sig ofta det onda ifrån en led til en annan. Det är derföre som måttligt starka gnidningar då böra anställas på alla lederna; men man måste fortfara länge med dem, om de skola göra någon nytta. De lösa då ofta ledvattnet, göra det tunnare, och öpna de upsupande porerna.

Utom alla dessa förmoner af medelmåttiga gnidningar, hafva de ännu en annan som är märkvärdig, den nemligen at öpna en friare tilgång för de finare delarna af de utvärtes läkemedel, hvarmed leden betäckes. Derföre

 böra

bóra altid gnidningar gå fórut vid bruket af fórdelande dufcher, nyttjade fór contracta lemmar, på det at de finare delar fom åro i vattnet måtte ingå i porerna af den fjuka delen och vattnets varme meddelas ånda til det innerfta af ledgången.

Petit, i fin Afhandling om benens fjukdomar och Artikeln om ledfäftning, fåger, at gnidningar med varmt linne kunna i början med förmon nyttjas, fór at tjåna i fället fór den fórenade rórelfen i leden; och at om deffa gnidningar icke åro allena tilråcklige at fórtunna ledvattnet och fördela fvullnaden, kunna de likvål, i fórening med andra medel, vara af nytta och föröka deffas verkan.

För öfrigt är det icke ovanligt, at gnidningar anftållas på delar fom icke åro fjuka. Man gnider til exempel de nedra lemmarne, då man vill låtta de ófra delarne ifrån någon plåga, och leda våtfkorna til de nedra.

Man har ofta varit i ftånd at leda gikten til fótterna, derigenom at man gnidit benen lindrigt ifrån foten ånda til halfva låret med et lent ylle hvar tredje time, en fjerdedels time hvar gång.

Det år icke utan nytta, fom man vidare anftäller gnidningar på fótterna på fådana fjuklingar, fom plågas af andtäppa, fór at leda våtfkorna nedåt, och ftålla blodets omlopp i en jämnare och naturligare gång; desutom ftillas åfven fpasmer genom detta medel.

I hals-

I hals-ſjuka vore medelmåttigt ſtarka gnidningar på åtſkilliga delar af kroppen icke utan nytta; ty den ſlapphet, ſom år en följd af den utdunſtning man upvåcker genom detta medel, meddelar ſig med de angripna delarna.

Då någon oordning händer i kroppen deraf, at en hudens ſjukdom blir tilbaka drifven, år nödigt at med det förſta arbeta derpå, at ſjukdomen å nyo blir ſynlig. Detta lyckas ibland, om man gnider ſtället med vål heta linneklåden.

Paré råder til at nyttja gnidningar öfver hela kroppen, under den tid at ſkador i hufvudet låkas. Det år nyttigt, ſåger han, at låta gnida kroppen långe och ſtarkt öfver alt, undantagande hufvudet, dels för at hålla våtſkorna tilbaka ifrån denna kroppsdel, dels för at minſka deras tilväxt, ſom år ſå ſtor under den briſtande rörelſen.

Man vet, at det år en nyttig ſak i frosſor at påſkynda blodets rörelſe, icke genom hjertſtyrkande medel, utan genom varma gnidningar, hvilka åro ypperliga, i ſynnerhet i de frosſor, ſom påſtå långe, och derigenom förſätta den ſjuke i mycken fara.

Vidare åro de tjänliga til at upvåcka varmen i kalla lemmar, en håndelſe ſom nog ofta förekommer i heſiga febrar.

Man finner åfven ſå vål nödvåndigheten, at genom gnidning upvårma en fot ſom år kall, innan man företager på den en åderlåtning. Utan denna förſigtighet, vore det

 far-

farligt at föra den helt kall ned i det varma vattnet.

I svettningar som upkomma af sig sjelfva eller til följe af svettdrifvande medel, äfven som i sådane som äro följder af någon häftig rörelse, är det nyttigt at låta aftorka kroppen och gnida den måttligen med et varmt linne. Denna gnidning rensar icke allenast kroppen, i det at den upsuper den fugtighet som betäcker honom, utan drifver äfven ur hudens porer den öfriga svett och afsöndrade våtska, som blifvit ditförd och ger styrka åt delarna; ockå märker man at trötthet förekommes genom dessa gnidningar.

Vi skulle ännu kunna nämna, såsom hit hörande, hundars slickande, hvilket verkligen kan anses såsom en slags gnidning. De anmärkningar som hvar och en haft tilfälle at göra på barn, som varit besvårade af skabb, sår och sprickor i huden och blifvit läkta af hundars slickande, visa tydligen i hvilka sjukdomar detta medel kan vara af någon nytta, och böra styrka det råd vi gifve angående des nyttjande i dylika fall.

Jag har sett hustrur på landet, hvilka låto deras af utslag besvårade barn ordentligen slickas af hundar, som gerna verkställde denna förrättning. Då dessa djur förstå at så väl slicka sina egna ungar rena, och hafva dertil en så passande och len tunga, tyckes det vara ganska naturligt, at icke neka barn samma förmon.